# أريد أن أعيش

في داخل كل منا عالم سحري زاخر بالكنوز والأسرار..
ينادينا كل حين للاحتفال بالحياة !..




مهدي الموسوي



# أريد أن أعيش

مهدي الموسوي

# أريد أن أعيش

هناك عالم سحري يختبئ داخل كلّ منّا زاخر بالكنوز والأسرار
يناديـنا في كلّ حين للاحتفال بالحياة!



# الفهرس



لم أتسول مهما اشتد بي الجوع، إلا مرّة وحيدة، وددت فيها أن أتسوّل مثل فقير مسكين.

إذ كنت في إحدى الليالي واقفًا أتأمل ما مضى من عمري،

فوجدتني أمسك بقبعتي في وسط الشارع مستجديًا من كل من أراه من المارّة حزينًا مهمومًا،

ليعطيني بعضًا من تلك الدقائق التي أهدرها في حياته على الحزن والهمّ!

**مهدي الموسوي**



# المدخل

ألف شمسٍ مشرقةٍ لن تنير ظلام روحك الدامس

وألف نار موقدة لن تشعرك بالدفء

إلا إذا سطعت شمسك أنت على جوانحك

وشعّ النور منك في أرجاء قلبك،

شمسك تسطع منك إليك... لا من بشر أو حجر!



## الإهداء:

إلى ولديّ حنين وهاشم .. لعلّكما إن كبرتما، تُبقيان على قلوب الأطفال بين جوانحكما!



# المقدمة :

هذا الكتاب، حكايات وتأملات لبناء عقل هادئ في زمن مضطرب،
ورحلة لتحرير النفس من الجروح المحفورة والتجارب الحزينة،
والكفاح من أجل العيش بفرح وحيويّة ومواصلة الرقص مع الحياة.
وعيش مستوًى جديد من التنوّر الروحي.
لقد كنت أثناء رحلتي أصلّي أينما حللتُ،
فكنت أُقيم أذان الفجرِ في معبد بوذيّ،
وأركع عند الظهرِ في كنيسة،
وأسجد لصلاة العصر في مسجد للمسلمين!..
سأحكي لكم عن أسرار بناء قلب شجاعٌ،
حرّ من القيود، يقظان .. من أجل عيش الآن.
وكيف أن ألف شمسٍ مشرقةٍ في الكون لن تنير ظلام نفوسنا ما لم ينبع النور من داخلنا!...
لقد حرصت على توصيل الحكمة العميقة التي يحتاجها إنسان اليوم في حلّ مشاكله بطريقة قصصية أو شعرية لمّاحة، محترمًا بذلك ذكاء القارئ من أجل الفائدة والمتعة.

**مهدي الموسوي**



# ١. الفقير ونور القمر

كان هناك رجل فقير يعيش وحيدًا في غرفة على سطح عمارة متهرئة، وكان مكتفيًا بأمتعته البسيطة، قانعًا بقلبه المنير بالرضى بما لديه، وكان الحفاظ عَلى صفاء قلبه أهم شيء في حياته، فيبدأ صباحه بتفقد قلبه والاطمئنان بمدى رضاه وقناعته بما عنده من نعم، ومهما كانت تلك النعم بسيطة في نظر الآخرين ولكنها كنوز عظيمة بالنسبة له، كان يأخذ في كل صباح باكر نفسًا عميقًا من عبق المحبة. وقبل أن يبدأ عمله كان يغتسل وكأنه يتوضأ ليبدأ رحلته المقدسة متوجهًا إلى عمله نظيف القلب قبل الجسد. وكان عندما يعمل كأنما يعزف على أوتار روحه، وكان كلما رأى نفسه تشطح بالافكار السوداء، يعيد دوزنتها باليقظة والانتباه حتى تعود إلى رشدها.

وفي يوم من الأيام طرده صاحب العمارة، فجمع أمتعته عازمًا على مغادرة المكان ثم غطّ في نوم عميق، وفي الصباح سطا عليه لص وسرق أمتعته، فأصبح لا يملك من حطام الدنيا إلا نفسه، فنظر إلى القمر وابتسم وهو يقول: «ليتني استطعت أن أمنح السارق بعضًا من نورك ليضيء قلبه فيمتنع عن سرقة الآخرين»!...



# ٢. النفس المطمئنة

كان يتحسس ليس جسده، بل نفسه من الداخل، هل لازالت متماسكة، أم إنها فقدت السيطرة على زمام الأمور؟ هل ما زالت ساكنةً مطمئنة واعية يقظة تعرف ما تريد وتعرف خط المسير ؟ أم إنها أوشكت على الاستسلام للأحداث والقدر وأصبحت في مهب الريح تدفعها أهواء الناس ورغباتهم كما يشاؤون؟ إنه لا يريد ان يفقد قياد نفسه في أي لحظة. إن تماسكه هو صمام الأمان لإكمال الطريق حتى الوصول إلى النهاية، فهو لا يريد أن يرتبك ويهتز ويفقد البصيرة إذ هو يعلم أن أهم أسلحته على الإطلاق للنجاة بحياته هي نفسه وقوته الذاتية، وأنه سوف لن يسقط أبدًا في الوحل ولن تغرقه الأحداث مهما عظمت، ما دام محافظًا على يقظته والنظر إلى الصورة الكلية للحياة وليس لأجزائها المتناثرة، فيعرف الأولويات والأساسيات وما يجب غض الطرف عنه وما يجب التركيز عليه من الأشياء.

لا يريد أن يمر عليه يوم من الأيام وهو ينظر إلى صورته في المرآة ويقول معاتبًا لها بمرارة:

آه .. لقد فني عمري في هباء وضاعت حياتي سدى!...



## ٣. النظر بقلوب راضية

كان هناك قزم يعيش في كوخ صغير على سفح جبل أجرد من أي شجر خاليًا من كل مرج أخضر،

وكان دأب ذلك القزم التذمر من ذلك الجبل القاسي البشع المنظر،

وفي إحدى الليالي رأى القزم في المنام بأن جنيًا أعطاه نظارة ما أن يلبسها حتى يرى ذلك الجبل مرجًا أخضر تملأ منحدراته الورود والأشجار.

وفي الليله التالية حضر الجني نفسه في المنام وأعطاه نظارة أخرى متأملًا أن ينعم بجمال ما رآه في الليله السابقة،

وما إن لبس النظارة في هذه المرّة حتى رأى الحرائق تملأ الجبل وألسنة اللهب تتصاعد في كل مكان،

ففزع من نومه مرعوبًا وهو يتساءل عن مغزى تلك الأحلام.

وفي صبيحة يوم العيد وبينما كان يتجول في سوق القرية القريبة من الجبل رأى درويشًا حكيمًا يخاطب الناس قائلًا: أيها الناس عيشوا بقلوب راضية فإن عيونكم تبصر الحياة حسب ما يجول في قلوبكم من رضى وامتنان...

ولم يفهم أكثر الناس ما قاله الدرويش، بمن فيهم ذلك القزم الذي لازال يتذمر كل يوم من العيش في كوخ صغير على جبل أجرد من كل مرج أخضر...

## ٤. هكذا يعيش الحكيم

كان معلّمي يذهب إلى عمله مارًا بالأزقة الفرعية الضيقة متجنبًا الشوارع الكبيرة، ففي تلك الأزقة يجد الباعة الشعبيين وراكبي الدراجات، وقد يمرّ بعجوز فيساعدها في حمل أمتعتها، أو يفكّ مشاجرة بين اثنين،

كان يبدو للناظر رقيقًا شفافًا مثل الزجاج، ولكنه كان قويًا صلبًا من الداخل،

وإن بساطة حياته جعلته شفافًا يتألق من الداخل، ليسطع بريقه فيبهر من في الخارج،

كان قليل الرغبات، وليس لديه ما يفقده.

كان يشتري الأشياء التي تناسبه وتغذّي روحه وإن لم تكن ذات قيمة مادية.

كان يرى الجمال كلّه في الأشياء السهلة البسيطة والتي تعمل بلا تعقيد،

كان آخر همّه في الحياة هو أن يكون الاول والأفضل والأغنى،

وكان يقول دومًا (إذا حصلت على ما يكفيني فإني قد ملكت الدنيا)،

كان يعيش حياة التوازن والاكتفاء في كل شيء،

(مثل النحلة التي لا تؤذي لا لون ولا عطر الزهور، ولكنّها تقطف عسلها أثناء طيرانها، هكذا يجب أن يعيش الحكيم في الدنيا)........

الدهامابادا

## ٥. التفاؤل كما أفهمه

هو أن يزرع الإنسان بذور الأمل في قلبه ليحصد الخير في حياته.
فالتفاؤل يمهّد الطريق لظهور الخير. وهو أن نعيش الطمأنينة في البدايات لنحصد أطيب الثمار في النهايات.
هو ذلك الذي يقترن بالحركة والنشاط والرغبه في الحياة،
والعمل لإسعاد البشر ممن لا حول لهم ولا قوّة .
وهو تفاؤل الأقوياء الذين إذا انهزموا أمام معارك الحياة لم ينهزموا أمام أنفسهم،
أولئك الذين تدفعهم قوة داخلية للحركة ليصنعوا أحداث حياتهم.
فالإنسان المتفائل مثل الزنبقة التي تعيش في بذرة مخفية في ظلمات الوحل، وتكافح بإصرار من أجل الظهور ولا تستسلم لقدرها حتّى تنبثق من بين المياه الآسنه لتضيء الوحل بجمالها.
لا أدّعي أني متفائل دومًا، لكني أتحدى خيباتي وهزائمي وأعيش كمتفائل،
وأقاتل كلّ يوم من أجل البقاء على قيد التفاؤل.

فالتفاؤل في نظري هو :

أن تستيقظ عند الفجر، وتُوضّب عُدّتك جيدًا، وترمي صنّارتك في البحر، وتتوقع الصيد الوفير.

وعندما تفعل ذلك .. يهتزّ لك الوجود ويطرب لفرحك الخلائق، ويأتيك الرزق من كل صوب.

# ٦. مواجهة الذئاب

الأيكيدو مصارعة يابانية تستعمل طاقة الخصم للسَيْطَرَة عليه أَو رميه بعيدًا عنك،

إنه فنّ تفادي قتال الخصم وتفادي شرّه.

ويتوجبّ على مصارع الأيكيدو أن يتعلم كيف يسيطر على نفسه أولًا قبل أن يشتبك مع خصمه ،

فإذا ما غضب المصارع فلا يمكنه أن يتفادى هجومًا ولا أن يطبق تقنية فعالة على خصمه،

ويجب ان يبتعد عن المواجهه المباشرة للخصم وذلك بالالتفاف عليه بطريقة دائرية أو جانبية، لأن الحركة الدائرية مرنة أكثر من المواجهه المستقيمة والمباشرة.

إن الالتفاف حول الخصم يفيد في تفادي ضرباته ويفقده توازنه ويشلّ حركته،

وفي فنّ الأيكيدو يكون النصر الحقيقي في انتصار المصارع على نفسه، والسيطرة على قواه الداخلية.

إن مواجهة ذئابنا الداخلية لا تتم بالعنف، لأن العنف يخدش ويجرح، ويترك آثارًا عميقةً في النفس،

بل تتم تلك المواجهة أولًا بالسيطرة على الغضب، ومن ثم الاستفادة من طاقة الخصم والسيطرة عليه وشلّه ورميه بعيدًا.

# ٧. املأ قلبك بالحب

في بحثي عن الأسرار العملية لعيش حياة طيبة بشكل واقعي بعيدًا عن التنظير، وجدت أن إعطاء النفس بضع دقائق عند الصباح للتفكير في المحبة بشكل مركّز واستشعارها في القلب لكل البشر يحسّن الحالة النفسية، حيث تتسلّل الأجواء الطيبة في أرجاء الروح فتزيد الثقة بالنفس، وينعكس ذلك على حبّ الحياة والشغف بالعمل وتتحسّن علاقة الإنسان بمحيطه فيحصل على السعادة والنجاح.

يوم أمس، ارتكبت خطأً بحق شخص ما، فأدى ذلك إلى أن فقدت الثقة بنفسي، وفقدت القدرة على خلق حالة المحبة في قلبي، فأصبحت هدفًا سهلًا لذئابي الداخلية، حتى كأنها كانت تنتظر بفارغ الصبر شغور القلب من الحبّ لتحلّ محلّه.

إذا لم نشغل النفس بالحق انشغلت بالباطل

وإذا لم نملأ قلوبنا بالحب امتلأت بضدّه!



## ٨. اقضم التفاحة أيها الدرويش!

في عزّ الشباب، كنت وأصدقائي مثاليين نخاف من العيب، نقرأ كثيرًا ونفكر كثيرًا، وعندما يحين وقت المغامرة كنّا نلتزم بالأصول والأعراف خوفًا من الانحراف،

كنّا مثالًا لحسن السيرة والسلوك، وقد اصطفينا لأنفسنا من الأصدقاء من هم على شاكلتنا في الالتزام وحفظ النظام،

وعندما شارفنا الخمسين صحونا فإذا نحن بلا مغامرات، ووجدنا أنفسنا وقد فاتتنا الحياة وأننا لم نفعل شيئًا في حياتنا سوى التفكير والكلام بلا عمل،

فبدأنا نتصل بأصحابها القدامى من المجانين نستجدي منهم بعضًا من حماقاتهم وتهوّرهم عسى أن نلحق بالحياة.

لقد كنّا في غاية الاحترام والتقديس لأعرافنا وفي غاية الإهمال لأنفسنا،

لقد عشنا حياة ينقصها الجنون،

واكتشفنا اننا كنّا عبيدًا، والمجانين كانوا ملوك الارض،

وإنه مهما امتلك الإنسان الكثير، فبلاشيء من الجنون فهو مسكين فقير.

*كان هناك صديقان، وبينما هما يسيران وجدا تفاحتين في عرض الطريق، فتناول الاول تفاحته وبدأ بقضمها والاستمتاع بطعمها اللذيذ، أما الثاني فقد كان درويشًا وانشغل في تفحّص التفاّحة والتفكير في شكلها ولونها وكيف سقطت في الطريق، وماذا سينظر إليّ إمام المسجد لو رآني وأنا أقضم التفاحة! وهكذا بينما هو غارق في التفكير لمحه غراب من بعيد وهجم عليه خاطفًا منه التفاحة تاركًا إيّاه ينظر في حسرة على تفاحته التي سرعان ما ذابت في معدة الغراب.

فيا صديقي الدرويش.. إقضم تفّاحتك الآن قبل ان يسرقها منك الغراب!

# ٩. المجد عندما تعيش اللحظة

كان معلمي عندما ينهض واقفًا، فإنه يعتمد على قوته في النهوض فلا يتكئ على شيء،

وكان يفعل ذلك كي لا يعتاد على الاعتماد على غيره في إنجاز مهامه،

كان يتعايش مع حياته، فلم أره يومًا في نشاط محموم لتغيير أقداره المحتومة،

أو يسعى للتحكم بمصائر الناس أو توجيه سير الأحداث بالعنف،

كان لا يحكم على شيء ولا يدين أي أحد، كان تركيزه يدور حول الانتباه لذاته،

كان يدخل عميقًا في داخل زمنه هو ويغوص متفاعلًا مع لحظته كما هي،

كان حاضرًا يعيش تمامًا في وقته ذاته، كان يمارس التيقّظ والانتباه لحظة بلحظة،

كان يبذل جهدًا هائلًا ليعيش زمنه ويسير على أرضه ويمشي على قدميه،

يتنفس الهواء المقدّر له أن يتنفسه، ويزيل الأشواك التي تصيبه بنفسه،

وكان عندما يفعل ذلك، تصبح اللحظة القادمة مع النَفَسْ التالي هي

محور اهتمامه وجوهرته الثمينة،

لم أجده ساعيًا للوصول إلى المجد، فالمجد موجود في كل لحظة ينجح

في أن يعيشها حتّى الثمالة.

# ١٠. العاشق الفريد

كان عاشقًا من طراز فريد!

كانت حبيبته شغله الشاغل في الحياة،

يدور معها حيثما دارت، وكانت محط اهتمامه الأول،

كان كلمّا يراها وكأنه يراها لأول مرّة،

كانت تشعر بالاطمئنان والأمان التام ما دامت معه، ،

وكانت حرة، بحيث تقول له كل ما تشاء، فكان مستشارها ومخزن أسرارها،

وكان لديه مخزون لا ينضب من المزح والحكايات المسلّية،

وكانت أحاديثه اليومية معها مسرات لا تنتهي،

وكانت لديه ثلاث مهام مقدسة كل يوم:

يقول لها أحبك .. ويعمل شيئًا يفرِحُها .. ويمتدح شيئًا فيها ولو بكلمة!

وكان يعتبر النساء ذوات أرواح بسيطة، لذا تسعدها الأشياء البسيطة،

ويعتبر أي تنازل من قبله لها هو مكسب لكليهما،

كان لا يدع أي خصام ينشأ بينهما يمسّ قلبها، ولم يكن يخرج من بيته إذا كانت حزينة ،

وكان عندما يسير معها بين الناس، يمشي بافتخار وكأنه يقول : انظروا لي .. ما أسعدني!



# ١١. الشاعر الإنسان .. والت وايتمان

لم أشعر في حياتي بحالة من النشوة والتعاطف مع البشر مثلما أشعر عندما أقرأ كلمات الشاعر والت وايتمان.

عاش في أمريكا قبل ما يقرب من مئتي عام، كان يحب الحياة بنهم، يعشق بنهم، ويحزن حتى قمة رأسه بنهم،

ملأ الدنيا بضحكته التي كانت تصدر من أعماق القلب، كان يعيش أيامه بشجاعة ويصاحب حتّى أحط الناس في نيويورك ويعيش في وسطهم، كان يرى الجمال في كل الناس، وكان أصدقاؤه من سائقي عربات الحمل والحمالين على أرصفة الميناء، وكان الزنوج يحبونه ويتعلقون به، فقد كان أحد قلائل البيض الذين يعاملونهم معاملة بشرية في زمن التمييز العنصري،

وكان علية القوم ومترفوهم يقولون عنه: (إن هذا الرجل يجب أن يطرد من كل مجتمع مهذب، إنه أحطّ من البهائم!).

كان وايتمان يمنح عواطفه لكل شيء في الحياة، وليس هناك كائن غريب بالنسبة إليه، فكل الناس قريبون منه،

ففي قصيدته: (إليك) يقول:

(أيها الغريب.. يا عابر السبيل، إذا كنت تريد أن تتحدث إليّ .

فلماذا لا تفعل ؟ .. فأنا أيضًا أريد أن أتحدث إليك!)

وكان يفتح ذراعيه بلا تردد لكل كائن بشري،

حتى المومسات، كان يناجيهم بأرق الكلمات، ففي قصيدته: (إلى مومس مجهولة) كان يقول:

حتّى نور الشمس يطاردك ولكني لن أفعل ذلك،

ومياه الأنهار تحجب عنك ما فيها من لمعان وبريق،

وأوراق الأغصان تخفي عنك حفيفها الجميل،

إني أتقدم إليك بتحية حارة، ونظرة احترام لن تستطيعي نسيانها بمرور الأيام!

وكان يقول: انا لا أعزف أناشيدي للظافرين فقط، بل أعزف للقتلى والمقهورين،

ألف مرحى للذين فشلوا، للذين غرقت مراكبهم في البحر،

وكان يقول من شدة تواضعه وبساطته، وحبّه للبشر بكل أطيافهم وأشكالهم، خيارهم وشرارهم:

(اذا أردت أن تراني فابحث عني تحت نعل حذائك)!

ما أروعه من إنسان .. كان والت وايتمان شاعرًا عظيمًا، وقبل ذلك كان إنسانًا عظيمًا!...

# ١٢. بلسم الأرواح

كان يصارع بضراوة من أجل البقاء،

وبرغم آلامه المضنية كان يقوم بعزم هائل بمداراة الناس المقهورين رحمةً بمشاعرهم،

ومثل شجرة تقف بصلابة أمام الرياح العاتية وشحّة المياه كان يواصل إدخال الفرح الى قلوب الناس ويعلمهم فنون الحب والحنان،

لقد كان في أيام القحط والجوع مثل عمود الرخام الصلب يحمل على رأسه الخبز للناس المنسيين في الزوايا المظلمة.

كان قوي الروح يداوي قلوبهم المتعبة ويدخل البهجة إلى نفوسهم المضطربة.

ومثل سفينة كبيرة عملاقة كان ينقل الناس في أوقات هياج البحر إلى الضفّة الأخرى حيث الأمن والاطمئنان.

كانت كنوزه لا تنضب، لقد كان خفيفًا على القلب، لطيفًا على الروح، كنا نفرح كلما مرّت صورته في خيالنا وكنّا عندما نراه نكون كمن

وجد واحةً غنّاء وسط الصحراء.

في لحظات السخاء كان ينفق ماله مثل لمح البصر،

وفي لحظات التضحية كان يتقدم بجرأة هائلة!

# ١٣. حقيقة السعادة

إذا أردتُ أن أطلب من الله شيئًا ، سأطلب منه أن يكون إحساسي بالرضا ينبع من داخلي وليس من المخلوقات،

وأن أكون راضيًا بكل حالاتي وقابلًا بكل صفاتي، وأن يحبّب إلى قلبي الحياة البسيطة، وأن يمنحني القدرة على حلّ الأمور المعقدة، وفكّ الخيوط المتداخلة في حياتي، وأن يمنحني عقلًا هادئًا ونفسًا ساكنةً لا تضطرب عند الهزاهز.

إذا أردت أن أطلب من الله شيئًا.. سأطلب منه أن يمنحني قوةً داخلية تجعلني مكتفيًا بقدراتي،

وأن أكون محصنًا من الداخل ضد أية تاثيرات خارجية، وأن أكتفي بالقليل لتغطية حاجاتي،

فإن لم يكفِني القليل، فلن تكفيني الدنيا بأسرها!

إذا أردت أن أطلب من الله شيئًا.. سأطلب منه أن يجعلني أجد السعادة في أبسط المسرّات،

وأرى الجمال في كل الأشياء، متكيفًا مع متغيرات الحياة، مستقلًا بنفسي ، حرًا من التعلق بكل ما يفنى ويزول!



# ١٤. النظر من أعالي السماء

كان ذلك بالنسبة له يومًا عظيمًا .. عندما رأى نفسه في عالم الرؤيا، مثل كائن ملائكي في أعالي السماوات العُلى، يسبح كجزء من قيادة المنظومة الكونية التي تنظم أمر العالم. ونظر من ذلك المكان إلى الكرة الارضية، وتأمل كيف يتعايش الناس وتسير أمور الحياة، ورأى شخصه بين ملايين البشر ورأى كيف ولد من العدم وكيف تدرّج في مراحل العمر. ونظر إلى تفاصيل حياته كشريط سينمائي إلى أن حال يوم أجله، فتحول جسده إلى تراب ثم إلى أجساد في مخلوقات جديدة، أما روحه فقد انفصلت وصعدت مثل لمح البرق والتحمت به حيث هو الآن يسبح في الأعالي. كان يبدو فردًا واحدًا صغيرًا يعيش بين الملايين، ولكن في الحقيقة هو روح خالدة ضمن منظومة هائلة تقود حركة الكون بحكمة عظيمة.

وعندما أفاق من حلمه .. أصبح إنسانًا آخر،

فلم يعد يخشى الفناء، ولم يعد يرتعب خائفًا من الموت!



## ١٥. عندما تقودك روحك

عندما تقودك روحك، لن تغدو حائرًا تبحث عن شيء لا تعرف ما هو، لأن الأشياء المفيدة هي من تجري خلفك وتبحث عنك.

عندما تقودك روحك، لن تحكم على أي بشر أو حدث بعد اليوم، لن تفرح لأي شيء وكأنك ملكت الكون، ولن تحزن لأي شيء وكأنك خسرت الدنيا.

عندما تقودك روحك، لا ينتابك التوتر إذا جرت الأمور خلاف ما تريد، ولن تقلق لما سيحصل لك في الغد، لا تخاف أبدًا سوى من الخوف.

عندما تقودك روحك... تتساوى عندك كل الأشياء، ويملأ قلبك الحب، فتبتسم .. تبتسم فقط .



# ١٦. أنا لست فقيرًا

أنا رجل متقشف لكني لست فقيرًا.

حاجاتي صغيرة وتشبعني لقمة خفيفة، ويفرحني الشيء اليسير.

وسادة من راحة الضمير عندي أفضل من ألف فراش وثير،

أنا لست فقيرًا، فالفقير لديه طلبات لا تنتهي ويحتاج إلى الكثير.

أما أنا ففي غاية الغنى وأملك الكثير، لأن طلباتي بسيطة ورغباتي سهلة.

أنا حر من عبودية الأشياء، فلا شيء في العالم يجعلني أتحسر إذا فقدته.

ولست مدمنًا على حاجة يحزنني خسرانها.

أنا أملك العالم لأن العالم لا يملكني.

تكفيني نسمه عليلة لأشكر الله عليها ألف مرة.

ولو سمعت كلمة طيبه فيكفيني ذلك أن أبقى سعيدًا طوال اليوم!

قال الشاعر الكبير سعدي الشيرازي:

أعظم الأغنياء هم: الأغنياء الفقراء السيرة...

وأعظم الفقراء هم: الفقراء الأغنياء بالهمّة....



## ١٧. شجرة التين

يحكى أنه كان هناك شجرة تين كبيرة جرداء،

في أرض فلاح كان قد دأب يوميًا على رعايتها والاهتمام بها،

وكانت تلك التينة قد قررت أن تعيش لنفسها فقط.

فكانت تناجي حالها وتقول: إني فخورة بنفسي ومشغولة بحالي وما يعنيني هو شكلي وجمالي،

وإن فروعي وأغصاني مفصلة تمامًا على جذعي ولا أحب أن أكون مثمرة حتى لا يزعجني طير أو بشر.

وكان الفلاح يراقب حال التينة بمرارة لعدم فائدتها لشيء أبدًا.

رغم أنها تمتص الماء والغذاء من تربته على حساب شجراته المثمرة.

وفي أحد أيام الشتاء القارسة البرد احتاج الفلاح إلى بعض الأخشاب ليتدفأ بها.

فلم يجد أفضل من جذع شجرة التين تلك.

فتناول فأسه بهمة ونزل عليها كسرًا وتقطيعًا.

حتى أزاحها تمامًا من البستان ليتدفأ بخشبها في ذلك اليوم الشديد البرودة!



# ١٨. السيد المهذب النبيل

كان هناك رجل يطلقون عليه السيد المهذب النبيل،

وكان يقول بأن العالم يشبه جبلًا عملاقًا هائلًا يرد علينا صدى ما نقول،

فإذا قلنا خيرًا فسوف يرد علينا ذلك بصوت مُدوٍّ وإذا ما قلنا شرًا فسيفعل كذلك، وكل ما نفعله سيعود إلينا مضاعفًا،

وكان يوصينا بالعمل لأن ذلك غنى وكرامة ومسؤولية أخلاقية تجاه البشر،

وأن نفعل كل ما يدخل الفرح إلى قلوب الناس،

وعندما يستيقظ وهو بصحه طيبة فلا يعتبر ذلك شيئًا عاديًا بل منحةً إلهيّةً عظيمة.

وكان يقول إن الناس مهما كانوا سيئين فقد يأتي يومٌ ما ويتغيرون، ولكن ذلك يتم عندما هم أنفسهم يرغبون.

إن السيد المهذب النبيل مرهف الحس في تفاعله وسريع الاستجابه لمعاناة البشر.

ولكنه عملي واقعي يتعامل مع الحقائق وليس مع المفاهيم الغامضة

والكلمات الكبيرة.

انه إنسان يقظ، ويعرف أن الحياة لا تخلو من بعضْ الذئاب.

وقد يضطر مرغمًا لمراقصتها ولكنه يفعل ذلك بجسده وليس بقلبه حتى يتفادى شرها فقط وبدون أن يؤذي بذلك أحد جراء ذلك،

إن السيد المهذب النبيل لا يقارن نفسه بالآخرين ولا يحسدهم وإن بدوا أفضل منه،

فكلما زادت نعمهم فإنها ستفيض بشكل ما على باقي البشر،

وكان يعتذر للآخرين عندما يخطئ مقرًا بذلك أنه خطّاء مثلهم ،

لأن الاعتذار يطهر قلبه من الإثم فيغدو جاهزًا لاستقبال الرحمة والنور،

وعندما لا يسعه التسامح فإنه لا يكبت مشاعره المجروحة داخل نفسه حتى لا تكبر وتتحول إلى حقد دفين، بل يعبر عنها إلى من آذاه بهدوء واحترام.

## ١٩. اتفاقية سلام مع النفس

إني أعقد اتفاقية سلام مع يومي الجديد عندما أستيقظ في الصباح الباكر،

وإذا نسيت ذلك فقد تنتظرني معركةٌ ما مساء ذلك اليوم، إما مع نفسي أو مع الآخرين.

فكلما كبر الإنسان في العمر تتفاقم عليه مشاعر الغضب والخوف والوحدة،

الغضب من إخفاقاته في تحقيق أحلامه ومن خيبات أمله من بعض الناس،

والخوف من المجهول الذي ينتظره،

والهلع من أن يبقى وحيدًا لا يهتم به أحد.

فإني كل يوم ومنذ الصباح الباكر،

أتعهد لنفسي بأن أهتم بها وأراعي ضعفها وهشاشتها ووسعها المحدود،

فلا أضغط عليها لتفعل ما لا طاقة لها به خشية أن تفقد رشدها وصوابها،

فمعظم الأمراض تأتي من تعرض النفس للتوتر والضغوط.

كل يوم ومنذ الصباح الباكر افترض أني رجل سعيد،

ثمّ أبحث طوال اليوم عن أسباب سعادتي!

# ٢٠. قاذف الكرات

يحكى أن إحدى الأميرات المبجلات حملت وليدها وذهبت في زيارة لأحد الأديرة،

وهناك اصطف رهبان الدير ماثلين بين يديها فرحين بتلك الزيارة،

فمضى أحدهم يلقي قصائد جميلة، وأظهر آخر مخطوطات ثمينة مذهبة،

وسرد ثالث قائمة بأسماء كل القديسين.

وهكذا مضوا يعرضون مواهبهم أمامها،

وكان آخر من وقف في الصف راهبٌ متواضع لم يدرس النصوص الحكيمة لذلك العهد،

وكان أبواه من عائلة بسيطة تعمل في سيرك قديم في المناطق المجاورة،

وكل ما ورثه منها هو كيفية قذف الكرات في الهواء والتقاطها ببراعة،

وعندما جاء دوره للوقوف أمام الأميرة ووليدها أخرج ثمرات برتقال من جيبه وبدأ يلقيها في الهواء ويلتقطها،

وعندئذٍ ابتسم الوليد وشرع يصفق بيديه،

فبادرت الأميرة إلى مد يديها تاركة ذلك الراهب المتواضع يحظى

لوحده من بين جموع الرهبان في أن ينال شرف الإمساك بوليدها العزيز.

ليست البطولة بإنجاز أعمال كبيرة بل بأداء المهام اليومية العادية بمحبة وإتقان!

# ٢١. الكنز في الداخل

إذا لم نغير أنفسنا فلن نجد أحدًا ينوب عنا في ذلك.

وإذا لم نحب أنفسنا فلن نشعر بحب الناس لنا.

وإذا لم نكن ملوكًا على أنفسنا فسنظل شحاذين.

وإذا لم نقرر أن نسعد أنفسنا فلن يهتم أحد بإسعادنا.

وإذا لم نبحث عن وسيلةٍ لإشعال البهجة في قلوبنا،

فعبثًا نبحث عمن يقوم بذلك من الخارج.

فالسعادة إحساس بالرضا ينبع من الداخل،

والحب يبدأ بأن نحب أنفسنا حتى يتسنى لنا أن نمنح المحبة للآخرين،

والتغيير لن يحدث في حياتنا إلا إذا قررنا نحن ذلك،

والرحلة العظيمة في حياتنا هي رحلتنا داخل أنفسنا.

قضى الملك كلكامش وقتًا طويلًا وهو يبحث عن عشبة الخلود مع صديقه أنكيدو، فعبرا السهول والجبال ومرا بالعديد من الصعاب وتجاوزا الأهوال. شقا بحر الظلمات واقتحما غابات الأرز المليئة بالوحوش الكاسرة وقتلا الحيوان الأسطوري خمبابا. كل ذلك بحثًا عن عشبة الخلود. وبعد تلك الرحلة المضنية رجعا إلى مدينتهما أوروك، وانغمسا

في بناء سورها، وعلما أنهما لكي يحصلا على كنز الخلود فإن عليهما تحصين مدينتهما وتقوية أسوارها وأساساتها وحمايتها من الانهيار، فالمملكة العظيمة هي المملكة القوية التي تُبنى من الداخل.

# ٢٢. العشق الحقيقي

لو كنتم عاشقين حقًا ولو لرمشة عين،

لو غفرتم لمن أساء إليكم من أعماق قلوبكم،

لو أكرمتم فقيرًا بصدق ولو بكلمةٍ طيبة،

لوجدتم في ورقة شجر صغيرة قصة الكون كاملةً،

وقصة الحياة، وكل جمال العالم،

كل ذلك فقط... في ورقة شجر صغيرة!

ولوجدتم في قطرة ماء صغيرة تاريخ المحيطات وكنوز البحار،

وأسرار السواقي والأنهار،

كل ذلك فقط... في قطرة ماء صغيرة!



## ٢٣. جوهر التديّن

كان هناك رجل فقير يواظب على أداء الصلاة في المسجد المقابل لداره وكان مصاحبًا لإمام ذلك المسجد.

وفي إحدى السنين مرّ بضائقة شديدة، وأصبح بأمسّ الحاجة إلى بعض المال ليسدد دينًا عليه قد أرّقه، فطلب قرضًا من صاحبه إمام المسجد، فكان ذلك الامام يؤمله بتلبية طلبه، لكن بلا جدوى.

وفي أحد الأيام وبعد أداء صلاة الفجر أعاد الرجل طلب الاقتراض بتردد وحياء من إمام المسجد،

ولكنه قابله بالنّهر والتوبيخ، فخرج مغمومًا من المسجد راجعًا إلى داره، فقابله في الطريق سكير من أهل المحلة يترنّح، فقال له السكير: أراك مهمومًا لا تضحك!

فأجابه الرجل: كيف لي أن أضحك وعليّ دين أثقل كاهلي؟

فلم يتردد السكير في إسعافه وتسديد دينه.

فشكره الرجل قائلًا: هل أستطيع أن أخدمك في شيء؟

فأجابه السكير: إنك رجل طيب وإن الله يستجيب دعاءك، فهل تدعو لي أن يخلصني الله من الخمر؟

فأجابه الرجل: لا والله لن أفعل، خشيةَ أن تترك الخمر وتصبح مثل صاحبي إمام المسجد!

الدين وسيلة للسمو والارتقاء ولإضفاء الطمأنينة للنفوس وتسكين القلوب من الخوف والقلق وجوهر التدين هو العمل في خدمة الناس.

## ٢٤. الحياة الطيبة

هي التحرر من كل شي وعدم التعلق بأي شيء: الناس، المال، الخوف، الماضي.

هي التعاطف مع الناس خاصة أولئك الذين خابت آمالهم في الحياة،

هو أن تكون مستأنسًا مع نفسك بلا إحساس بالوحشة،

لأن وطن الإنسان الأبدي وواحته الدائمة هي نفسه.

الحياة الطيبه قرار وإرادة في أن تكون مفيدًا وقادرًا على جلب المسرة للناس.

هو الشعور بأنك جزء راقص من هذا الكون،

والإحساس بأنك في قلب العالم، يحيط بك بعطفٍ وفيضٍ هائلٍ من الطاقةِ والمحبّة.

هي الحياة التي يتم فيها تقديس الحرية ونبذ السيطرة على الآخرين،

لأن السيطرة تعبير عن النقص والخوف وعدم الثقة.

الحياة الطيبة هي حالة الإحساس بالتدفق والحيوية والرغبة في الطيران والتحليق،

والرغبه في التعري من الأقنعة الزائفة والرقص مع الحياة.

إن من يعيش حياةً طيبةً يفور بعشق الحياة رغم أنه صامتٌ تمامًا،

ويشتعل من الداخل بالمحبة رغم أنه ساكن بلا اضطراب!

# ٢٥. حكاية الشيخ والناسك

يحكى أنه كان هناك ناسكٌ كبير السن منقطعًا عن الناس يعيش في كوخٍ على قمة أحد الجبال،

لا يملك من دنياه إلا كوز ماء وملابس بالية تقيه من البرد وعصًا يتوكأ عليها.

ولأنه كان رجلًا أميًا، فكان يقضي وقته بالعبادة والصلاة والدعاء للناس بالهداية والخير بطريقته الخاصة.

وكان إذا اشتدّ به الجوع يرمي عصاه إلى الأعلى فتجود عليه السماء بالطعام ليبقى على قيد الحياة.

وكان يعيش هكذا على فطرته طيلةَ حياته.

وفي يوم من الأيام وبينما كان غارقًا في الصلاة مرّ به شيخ مهيب.

فما إن رآه يصلّي، حتى انهال عليه بالتوبيخ والتقريع على طريقة صلاته المنحرفة والمخالفة للدين.

وأرعبه من عذاب النار وسطوة الرب الجبار إن هو بقي على تلك الطريقة في الصلاة.

وبدأ يعلمه أصول الصلاة وأعرافها وكيفية الركوع والسجود.

وبعد أن ذهب الشيخ عزم الناسك العجوز على تغيير طريقته في الصلاة حسب ما عَلّمَا الشيخ.

ولكن اختلط عليه الأمرواشتبه في عدد الركعات وقضى يومه في تذكر ما علّمه دون جدوى،

فقال لنفسه لأرجع الى أداء صلاتي المعتادة كما كنت أؤديها طول عمري من قبل،

ولكنه كان في أثناء ذلك قد نسيَ صلاته القديمة،

فلما أصابه الجوع، رمى كعادته عصاه إلى الأعلى لتجود عليه السماء ببعض الطعام، فلم تستجب له السماء وسقطت عصاه على رأسه لا شيء معها ،

وبقي على تلك الحال حتى هلك من الجوع!

# ٢٦. مواصلة المسير

كل يوم أسير خطوة واحدة نحو الأمام ولا يهمّ كم هو مدى تلك الخطوة.

فقد تكون صغيرة للغاية ولكنها دومًا نحو الأمام.

المهم أن أستمر في المسير مادمت بالاتجاه الصحيح ولو استغرق ذلك العمر كله،

وإن تراجعتُ يومًا خطوة واحدة نحو الخلف، فسأخطو في اليوم التالي خطوتين إلى الأمام،

بهدوء وقوّة وأبقى مثابرًا في جهدي، مفعمًا بالعزيمة، براحة وتوازن، متعاملًا مع المشكلات بالرفق وبالتدريج، متجنبًا التأثر بالضغوط، ولا أستعجل الأمور من أجل الحصول على النتائج،

إن الفشل هو عندما نتوقف عن المغامرة، وعن التأقلم مع خيبات الأمل والخسائر، وعندما ينتابنا التعب من معاودة المحاولة عند حلول صباح يوم جديد، وعندما نفشل في عيش اللحظة كما هي بكل كياننا، وعندما لا نركز خطواتنا مع من نراقصه في تلك اللحظة.

خذ الحياة كما هي، وادفع نفسك فيها دفعًا، وانشر البهجة والفوضى!.......... هنري ميلر



# ٢٧. يوم خلعت عقلي ودخلت المسجد

في يوم من الأيام كنت أسير وحدي،

وكانت روحي تسبح في بحر من النشوة من غير خمر،

كنت جذلًا هيمانًا بحب الخير وحب الإنسان،

راغبًا في أن أشكر الله ألف ألف مرة على نعمه التي لا تحصى،

فوجدت في طريقي مسجدًا،

وعندما هممت أن أخلع نعلي تأملت قليلًا إذ وجدت أن ما علق بعقلي من العقد والأدران أكثر مما علق بالنعل من الوحل والأوساخ، فخلعت عقلي على عتبة باب المسجد ودخلت أصلي بقلبي،

ونسيت الآداب ورقصت كدرويش ولهان غارقًا في حب الله،

ممتنًّا له على كل ما مضى من حياتي ، راضيًا بكل ما سيأتي،

غضب المصلون الراكعون بأجسادهم، وقلوبهم ملأى بالغلّ والشهوات وحب المال،

فشتموني وقالوا: أتدخل إلى مسجدنا بخفّيك وترقص كالمجنون؟ لقد قمتَ بتحريف الدين.

فقلت لهم: من قال لكم إن صلاتكم أفضل من صلاتي؟ إن قلبي مع

الله وإن كنت في رقص وغناء،

وقلوبكم مع أنفسكم وإن كُنتُم في ركوع وسجود!

طردوني وأرادوا أن يرموني في سجن السلطان، فابتعدت عنهم هاربًا

وأنا أقول:

أرجلكم عاريةٌ ورؤوسكم مليئة بالتعصب والأحقاد،

ملابسكم نظيفة وأنفسكم مسكونة بالقسوة وحب الذات،

سأعلمكم صلاةً جديدةً، لا تسألوني كيف هي بل كيف ستصبحون بعد

أدائها؛

إنها ستجعلكم تشعرون بامتلاك منجمٍ للفرح اكتشفتموه للتوّ،

فتفرحون بلا سبب وترقصون بلا حرج.

إن صلاتكم الجديدة ستجعل الحياة تعدو مقبلة نحوكم والسعادة

تبحث عنكم،

وستملأ الأغنيات روحكم حتى يعتقد الناس أنكم أطفال مجانين،

وتجعل أرواحكم مثل وردة تفتح وريقاتها وتنشرها أمام الريح بنشوةٍ

غامرة ولو أدى ذلك إلى تلفها.

إن صلاتكم الجديدة ستجعلكم مشغولين بإصلاح أنفسكم،

منهمكين في تحويل غضبكم إلى تسامح وتفاهم،

محلقين صوب السماء العالية متحررين من الأغلال،

إن صلاتكم الجديدة ستجعلكم ترمون جميع أقنعتكم الزائفة،

باحثين عن أنفسكم ذات الفطرة السليمة وعن جوهركم المسكون بالمحبة.

لو نَهَتكم صلاتكم مرةً واحدةً عن الفحشاء والمنكر،

لو نهضتهم من صلاتكم وقد غدوتم أنقى وأطيب،

لو صليتم مرة واحدةً من أعماق قلوبكم،

ستعيشون حياتكم كما لم يعِشها أحد من قبل!



# ٢٨. عندي ثلاثة معلمين كبار[١]

بينما كان أحد المتصوفين المشهورين يحتضر، سأله أحد تلاميذه قائلًا: من كان معلموك أيها المعلم الكبير؟

أجاب: كثيرون، ولكن أكثر من تعلمت منهم الأسرار الكبرى في حياتي ثلاث:

أولهم كان لصًّا!

فقد حدث يومًا أني تهت في الصحراء ووصلت في ساعة متأخرة من الليل، وكنت قد أودعت عند جاري مفتاح البيت، ولم أملك الشجاعة لإيقاظه في تلك الساعة، فصادفت رجلًا طالبًا مساعدته، ففتح لي الباب مثل لمح البصر، فأثار الأمر إعجابي ورجوته أن يعلمني كيف فعل ذلك، فأخبرني بأنه يعتاش من سرقة الناس، ولما كنت شديد الامتنان له دعوته إلى البيت، فمكث عندي شهرًا كان يخرج كل ليلة وهو يقول: سأذهب إلى العمل. وكنت أسأله عندما يعود إن كان قد غنم شيئًا، فكان جوابه على الدوام واحد لا يتغير : لم أوفق في اغتنام شيء هذا المساء لكنني إن شاء الله سأعاود المحاولة غدًا، كان رجلًا سعيدًا لم أره يومًا يستسلم لليأس جرّاء عودته صِفر اليدين، ولما كنت أنا بعكسه

(١) أصل الحكاية موجودة في كتب التراث ولم أقف على مصدرها، وقد قمت بتحويرها لتناسب الغرض.

ملولًا عجولًا جزعًا لا أصبر على شيء فقد كنت أستعيد كلمات اللص، فكان ذلك يمنحني القوة على متابعة عملي والصبر والمثابرة وعدم اليأس والاستسلام.

أما المعلم الثاني فقد كان كلبًا!

إذ بينما كنت جالسًا ذات يوم على جانب النهر، رأيت كلبًا عطشًا متوجهًا إلى النهر ليشرب الماء، وعندما اقترب ذلك الكلب من حافة النهر شاهد كلبًا آخر فيه ولم يكن ذلك غير انعكاس صورته في الماء، فدبّ الفزع في الكلب وتراجع إلى الوراء وهو ينبح باذلًا ما في وسعه ليبعد الكلب الآخر من أمامه ولكن بلا نتيجة، وفي النهاية قرر وقد غلبه الظمأ أن يواجه الكلب الذي أمامه، فألقى بنفسه إلى النهر، فكان أن اختفت الصورة هذه المرة، فارتوى من الماء بعد أن أشرف على الهلاك، ومنه تعلمت الشجاعة والإقدام ونبذ الخوف.

وكان المعلم الثالث صبيًا!

كنت رأيته يحمل بيده مجموعة من الشموع الملونة ويلعب بها فرحًا مرحًا مندهشًا من الألوان والروائح والأنوار التي تشع من تلك الشموع، فخطرت على بالي أسئلة صاخبة ضيّعت عليّ بهجة المشهد، فسرحت أسأل نفسي من علّم ذلك الصبي تلك المهارة ومن أين أتى بالنار التي أشعل بها الشموع، فأوقفته عن اللعب وسألته: لقد كانت الشمعة مطفأة، فكيف أشعلت نار الشمعة ومن أين جاءت النار التي أشعلتها فجأة؟

فضحك الصبي وأطفأ الشمعة، ثم سألني: وأنت يا سيدي أتستطيع أن تخبرني إلى أين ذهبت النار التي كانت مشتعلة هنا!

فبقيت مشدوهًا مغلوبًا على أمري وتركني وهو يتابع اللعب والمرح،

فأدركت حينها كم كنت غبيًا عندما ضيّعت عمري في البحث والاستقصاء عن أسرار الكون وأسباب وجود الأشياء وماهيتها ونسيت أن أعيش حياتي مثل الأطفال ببراءة وعفوية ودهشة وفرح!....



## ٢٩. نعمة الحب

جعلني حبكِ أشعر بطعم جديد للحياة لم أعهده من قبل،

فأصبحت بعدها ممتنًا لكل يوم جديد،

وأشعر بالنعم الإلهية المحيطة بي بحساسية فائقة وبهجة،

وأن قلبي أصبح أرحب وأوسع،

وبدأت أستشعر الرحمة والعطف لكافة المخلوقات،

وأتقبّل الخلاف مع الآخرين وأتفهم الاختلافات بين البشر،

إن حبكِ بالنسبة لي بلمسًا للجروح التي تعمقت بفعل الزمن،

لقد غدوتُ كمن فتح عينه فجأة على الحياة،

ووجدت نفسي أُبصر الأشياء بطريقة جديدة،

وبدأت الحوادث واضحة وشفافة ومفهومة أكثر من ذي قبل،

فالبصر أصبح أكثر حدة في تذوقه للجمال،

والروح غدت مرهفةً وشفافة في تفهمها لآلام البشر.



# ٣٠. الإنسان المتنوّر

الإنسان المتنور هو من يتواصل مع القوة المطلقة ومنبع الكون ليستلهم منها السكينة والصفاء للخروج من عالم الرغبات والشهوات وحب الأنا والسلطة ليدخل إلى عالم الفرح والنشوة وكأنه يرجع إلى حضن أمه.

الإنسان المتنور هو من يبقى في حالة دائمة من الوعي واليقظة والحذر من سيطرة تيارات الأفكار الهائجة والمشاعر والانفعالات ليحل محلها الانسجام والغبطة .

الانسان المتنور هو من يكون في حالة حضور تام في اللحظة الراهنة، والفرح بالوجود ببساطة فقط لأنه موجود ويحيا في هذا العالم،

إنه يعيش الاكتفاء بكونه حيًا ويتنفس، ويحتفل لذلك السبب، إنه يستحضر النعم والامتنان العميق للعطايا الممنوحة له،

وأن يستشعر البهجة والمعجزة فقط لأنه حاضر موجود،

إن رحلة الانسان المتنور تبدأ من داخل نفسه،

وهو يحب نفسه من أجل يكون قادرًا على حب الآخر. ويحب بيته لأجل

أن يكون راغبًا في استقبال ضيوفه.

التنور يكون بإسقاط تطرف العقل وحساباته، الماضي وترهاته والمستقبل وأوهامه.

هو أن نبدأ صباحنا بالعزف على خيوط الشمس، وأن نحلّق في المساء صوب النجوم العالية حتى تتلاشى كل الغيوم السلبية.

هو أن نرقص ونغني ونطرب لوجودنا على هذه الأرض، أن نشعر بالاحتفال المتواصل في كل لحظة والعيش في مهرجان دائم من النشوة.

هو الرغبة في الابتسام بلا أي مبرر والذوبان في حالة الفرح بلا نتيجة لأي انفعال أو تفكير وبدون أن يكون هناك أي سبب لما نشعر به من سرور.

إنه التيقن بان أساس تكوين الإنسان مصنوع من الفرح .

# ٣١. القلوب المنكسرة

عشت ردحًا من عمري أخاف من الغنى،

وكنت أتخيل أن الغنى قتلٌ لروح الإنسان وسببٌ لكآبته،

وذلك بعكس الفقر الذي يساعد الإنسان على التحدي والكفاح وإغناء الحياة الروحية.

ولكني أدركت فيما بعد أن الإنسان يجب أن يعيش، ويستمتع، ويمتع غيره،

في أي حالٍ قدّره الله له، غنيًا كان أم فقيرًا.

عشت أهوى مجالسة الخاسرين،

وأشعر أن قلوبهم تصبح رحيمة ومشاعرهم حساسة.

إن الخسارة تجعلهم أحرارًا، إذ لم يعد لديهم ما يفقدونه،

وأتعاطف مع العشاق الذين هجرتهم حبيباتهم فانكسرت قلوبهم،

إذ إن انكسارهم يجعلهم أكثر هدوءًا وسكينةً، ويبدون أكثر رقّة،

ويضفي على سماتهم الحكمة والهيبة.

يبدأ الإنسان حياته ضعيفًا وينتهي كذلك،

حتى كأن الضعف هو بيته الأصلي وحقيقته الخالصة.

أما القوة التي يتحلى بها أحيانًا فهي قناع طارئ،

يزول عنه في أية لحظة عندما يمرض أو يخاف.

وأعتبر أن الإهانات التي تنهال على الإنسان هي مثل الأقدار لا مفر منها،

خاصة إذا كان في حالة ضعف أو فقر أو غربة،

وعليه أن يكون في غاية الحكمة ليتقبل أقل تلك الإهانات وطأةً على نفسه بصبر ورضى،

تفاديًا لأن يعرّض نفسه لإهانات أكبر!

# ٣٢. سارق الفأس(٢)

لم أعثر على فأسي، فإشتبهت بأن إبن جاري قد أخذه مني، فشرعت بمراقبته،

فكانت مشيته، مشية نموذجية لسارق فأس،

وكان الكلام الذي ينطق به مثل كلام سارق فأس،

وتصرفاته تفضحه وكأنه سارق فأس،

فبتُّ ليلتي ساهرًا حزينًا أضناني التفكير مما جرى لي مع ابن جاري،

وبصورة غير متوقعه وبينما كنت أقلّب التراب عثرت على الفأس،

وعندما نظرت لابن جاري في اليوم التالي من جديد،

لم يكن يظهر شيئًا لا في مشيته ولا في هيأته ولا في سلوكه يوحي بأنه سارق الفأس،

ليلة أمس، كنت أنا أكبر سارق.

فعندما أتهمت ابن جاري ظلمًا، سرقت أمانته وبراءته،

وعندما بتّ في حزن وأرق، سرقت يومًا من حياتي.

(٢) أصل الحكايه كتبها الفيلسوف تشوانج تسو في القرن الرابع قبل الميلاد، تم التصرّف والتحوير مع أضافة المقطع الاخير.



# ٣٣. الرقص هو الحياة

الرقص هو حرية التخلص من الأثقال والأحمال المادية التي تسحب الإنسان إلى الأسفل،

فهل رأيتم راقصًا، يرقص وهو نائم أو حتى وهو جالس؟ إنه أقرب إلى الطيران.

إن كل ذرةٍ في الحياة ترقص، الرياح والماء في المد والجزر، والأرض حول الشمس،

فلولا رقص الشمس وحركتها لما تولدت منها الحرارة والضوء الذي تحيا به الأرض،

حتى التراب الجامد يتكون من جسيمات متناهية الصغر تتراقص حول نفسها،

إن الرقص يجعل كل شيء في الكون حيًا.

إن الطواف حول الكعبة هو رقص الانسان معبرًا عن بهجته للقاء الله، منبع الطاقه اللامتناهية.

ومنذ مئات السنين ابتكر الشاعر الكبير جلال الدين الرومي رقصة الدراويش المشهورة .

بالدوران حول النفس للتخلص من ثقل الجسد والتخفف من الأحمال لكي تسمو الروح فتستحق بلوغ الحالة الروحانية الرقيقة،

فتصيبها حالة من الفرح والبهجة لا يمكن وصفها على الإطلاق.

(عندما يمتلئ القلب بالمشاعر ينفجر، والرقص هو الشيء الوحيد الذي يوقف الألم)... زوربا اليوناني

# ٣٤. ليكن لدينا شيءٌ ما نحيا به

ليكن لدينا في كل حين جبلٌ ما علينا تسلقه،

لأن ذلك هو ما سيبقينا على قيد الحياة،

فلم يصنعوا السفن كي تبقى راسيةً على الشاطئ.

ليكن لدينا في كل حين شيءٌ ما نضحك منه،

لأي سبب كان في أي وقت من الأوقات ، خاصة على أنفسنا وهفواتنا.

ليكن لدينا في كل حين عمل ما نقوم به،

فالعمل صحة للنفس والجسد ويجلب لنا الرزق والأصدقاء،

ويبعد عنا الهم والكرب ويحيطنا بالعزة والكرامة.

ليكن لدينا في كل حين ساعة من الصمت نركن بها إلى أنفسنا،

ونصفّي بها أفكارنا من مشاغل وهموم الحياة اليومية،

وقد تكون تلك الساعة أهم أوقاتنا فقد تلهمنا الصمت والصفاء لابتكار أفضل قراراتنا.

ليكن لدينا في كل حين عزمًا من حديد من أجل البقاء متفائلين،

وأن لا نتذمر من المنغصات اليومية ونبحث عن الإيجابيات الكامنة فيها.

ليكن لدينا في كل يوم على الأقل صديقًا واحدًا نتبادل معه الحديث.

ليكن لدينا في كل حين بعضًا من الوقت،

نواسي به المهزومين في معارك الحياة، والمنكسرة أجنحتهم، والراجعين من رحلات صيد فاشلة،

ونحكي لهم عن هزائمنا،

وعن حكاية الكنوز التي اصطدمنا بها بعد رجوعنا من رحلة عمل خائبة.

ليكن لنا في كل حين ساعةً نخلو بها مع الله،

نسجد له فيها شكرًا على نعمه التي لا تعدّ ولا تحصى

ونلقي خلالها أعباء الحياة بين يديه ونستمد منه العون على مواصلة المسير رغم التحديات.

## ٣٥. في حفلة عرس

حكى لي صاحبي عما جرى له ليلة أمس عندما دُعي إلى حفلة عرسٍ، فقال:

أوقفني عند باب القاعة صاحب لي لم أره منذ زمن بعيد. وما إن رآني حتّى أمسك بيديّ وانهال عليّ باللوم والتقريع قائلًا:

ماذا فعل الزمان بك! إني أراك متعبًا، لقد كبرت في السن، وتساقط شعرك، ويبدو أنك أصبحت عجوزًا هرمًا!

ولم يبقِ شيء في هذا المعنى لم يقلهُ لي، ولم يبق إلا أن يدفنني بيديه! فابتسمت في وجهه دون أي تعليق. وبينما ذهب هو منزويًا الى أقصى القاعة، تسللت أنا إلى قاعة الحفل ناسيًا كلّ ما قال، واندمجت بكل روحي مع الحضور، فكنت أسأل عن الجميع مهتمًّا بالصغار والكبار، أواسي المهمومين وأشجّع الشباب على إنجازاتهم، لقد رقصت طوال الحفل، ودعوت الجميع للرقص والابتهاج، وكنت أنثر الأمل والحياة في نفوس الحاضرين.

لقد كان يومًا لا ينسى، وقد وفيت بوعدي صباح ذلك اليوم بأن يكون يومي سعيدًا ومفيدًا للآخرين.

وبينما كنت أغادر الحفل، رمقت صاحبي وهو ما زال متسمّرًا في

الركن القصيّ من القاعة، فحييته مودعًا، وفي أعماق قلبي كنت أواسي بؤسه، وضمور روحه.

كان عندما تحدّث معي، رآني فقط من الخارج، ولم يرَ الحياة التي تمور في داخلي، وتملأ قلبي وجوارحي.

# ٣٦. حكم من الصين

يقول أهل الصين عن التواضع: خذ خطوة إلى الخلف، وسيظهر أمامك عالم لا حدود له.

وعندما تسير في طرق ضيقة، توقف، وانظر إلى من يريد أن يعبر في الجانب الآخر.

وعند تناول طعام لذيذ، أشرك الآخرين في ثلث طعامك.

إن الرجل المتواضع يبدو لك أنه يخسر، ولكنه في الحقيقة يكسب أكثر.

يعلموننا أن نقوم بما هو ملزم عمله، وإن استطعنا أن نعمل بأكثر مما ينبغي ولو قليلًا فلنفعل،

وأن لا ننجرف بنجاحاتنا، وأن لا نسمح للمحن أن تقضي على آمالنا.

وعندما نمدح أحدًا، لا نرفعه إلى أعالي السماء، وعندما ننتقد أحدًا لا نحطمه.

يعلموننا أن الانسان هو سيد الوقت، والوقت مكرّس لخدمته،

ومهما كان وقته مهمًا، فإن مشاعر البشر الذين نتعامل معهم أهمّ.

ولا يسعى الصيني وراء علاج فوري للمرض،

بل إن أفضل العلاجات تتم بالتدريج والتوازن والتكيف والرياضة والتغذية السليمة.

وإن مواصلة تحسين المرء لنفسه طوال عمره هو واجب أساسي لكل إنسان،

ويعلموننا أن نراعي دومًا حقوق الآخرين، وأن نحفظ كرامتهم وماء وجههم.

وأن نكون قابلين للتكيف تحت كل الأوضاع مثل الماء،

وأن نكون مثل الدائرة، قادرين على التغيير،

فالدائرة رغم شكلها المرن فإنها قوية، حيوية، وتقاوم الضغوط.

ولا تعني الدائرة أن نكون ماكرين، ولكن أن نتحلى بالمرونة واللطف والتسامح.

وأن نكون مثل المربّع في الاستقامة،

ولا تعني الاستقامة أن نكون صارمين متشددين، بل أن نتبع القواعد والقوانين.

وأن لا ننغمس في الملذات الحسية بسبب بلوغنا الغنى أو المركز الرفيع،

وأن لا نذعن أبدًا للإكراه والقمع، ولا نخضع للفقر والإذلال،

وان نتحلّى بالهدوء والسكينة، سواء كنا نتقدم أو نتراجع!

# ٣٧. البصير والضرير

قال رجل بصير لجاره الضرير:

أنت ضرير ورغم ذلك أراك مبتسمًا طوال الوقت وتبدو في منتهى السعادة،

فهل شرحت لي سر ذلك!

فأجابه الضرير:

أنت تركض كل يوم لاهثًا خلف السعادة، ومادمت تفعل ذلك، فإن السعادة ستواصل الركض أمامك ولن تمسكها أبدًا.

أما أنا فأعيش حياتي بطريقة سعيده فقط.

ومادمت فاعلًا ذلك، سأجد لحظات السعادة كالسواقي تجري مياهها أمامي لترفدني بالحياة.

أنت يا صديقي عندما تحصل على شيء تتمناه يغشاك الكسل والخمول، وبعد حين تعتاد على ما حصلت عليه فتتلاشى السعادة من بين يديك وتصبح حياتك مملة.

أما أنا ففي كل يوم أنظر الى ما وهبني الله من نعم بعيون جديدة وكأني حصلت على تلك النعم توًا.

ولكونك مبصرًا، فإنك تعودت أن تنظر إلى الجمال الذي يزين حياتك،

فتراه عاديًا لا يبعث على السرور،

أما أنا ففي كل صباح جديد أتخيل عالمًا جميلًا يحيط بي.

أنت تخاف من المغامرة رغم أنك بصير،

وانا ألعب لعبة الحياة باحتراف بما بقي لي من حواس.

فأنا أعشق المغامرة وفضولي للتعلم ليس له حدود،

وعند كل صباح أقفز من فراشي وشعور عارم يملأ كياني بأن رحلتي

للحياة بدأت قبل قليل.

أنت خائف من الحياة يا صديقي، وما دمت كذلك ستهرب منك كل

الفرص الجميلة في الحياة.

# ٣٨. قرصان بقلب أم

كان قرصانًا فريدًا من نوعه عاشقًا للأسفار بسفينة تجول في المحيطات والبحار،

وكان يعتبر طاقم السفينة هو أساس حملته.

وعلى الرغم من أنهم بدوا كأنهم الأضعف في البداية، ولكنهم نجحوا وتألقوا في النهاية،

وكان يعتبر الرحلة هي هدف بحدّ ذاتها وإن خلت أحيانًا من حصد الكنوز والأسرار،

وأن صحبة الرجال المسافرين تعتبر أهم كثيرًا من المكافآت،

وقد أطلق على سفينته اسم (المثابرة).

وكان يقضي وقتًا طويلًا في استقصاء مخاطر الطريق قبل الإبحار،

ويعتبر التفاؤل شجاعة أخلاقية حقيقية،

ولا يغيب عن باله جمال الهدف ومتعة الوصول لأنها وقوده لتحمل مشاق المسير.

وكان يحظى بفهم عميق للطبيعة البشرية متبنيًا نتيجة لذلك وجهة النظر الرحيمة،

فكان يصفح عن الأخطاء بسهولة. وإن تلك الشفقة جعلت الناس يدينون له بالولاء والثقة،

وكان نموذجًا للأمانة ويحفز الناس على التحلّي بالقيم.

وكان يعتقد ألا فائدة مرجوةً من الأحقاد .

ولم يكُ يحب اللوم أو الاستخفاف بالغير،

وكان يمنح الناس دائمًا فرصة أخرى،

وكان يدفع الناس للارتفاع إلى أعلى مرتبة يمكنهم الوصول إليها.

كان قرصانًا بقلب أم!

# ٣٩. المجنون

كان هناك شخص يقول عنه أهل القرية إنه شخص مجنون،

كانت لديه صحيفة طويلة جدًا،

وقد لصق الأوراق بعضها ببعض، فأصبحت بطول عشرة أذرع،

كان في كل صباح عندما ينهض من نومه،

يكتب على الصحيفة كلمات الشكر والامتنان لأنه نام هانئًا وصحا سالمًا،

وكان عندما ينام، يغط عميقًا في نومه، وكأنها آخر ليلة في حياته،

ويكتب عن كل نَفَسٍ طيبٍ تمتع به، لأنه عندما يتنفس، فكأنه يتنفس هواء الجنة،

وكان يكتب في صحيفته كل يوم، عن كل شيءٍ جميلٍ رآه،

وكان يفتح حدقة عينيه بأكملها خوفًا من أن يفوته شيء من تلك الأشياء،

ويكتب فيها عن كل نسمة عليلة مرت عليه، لأنه يشمّها بعمق الى أقصى مداها،

وكان يكتب في كل يوم عن كل قطرة ماء شربها فأحيت به روحه، وكأنها ماء الحياة،

وعن كل طعام استلذ به وكأنه لم يذق مثله من قبل،

وكان يكتب عن كل لحظة رحمة وعطف مرت على قلبه،

وعن كل صوت عذب اهتز له جسده،

كانت صحيفته ترافقه في كل لحظة،

وكلما امتلأت ألصق بها أوراق جديدة واستمر يكتب ويكتب،

ولكن الناس في قريته، لازالوا إلى الآن يصفونه، فيقولون إنه شخص مجنون!

•

# ٤٠. غيّر طريقة تفكيرك

قد نجد الحكمة في الكلام البليغ، ولكن الحكمة العظيمة نجدها بين طيات الصمت.

قد تكون الأخبار الطيبة مخبأة في طيات الأخبار السيئة.

كل ما تملكه عرضة للتلاشي، إلا الحب فهو سلاحك ضد الفناء.

لا تزول مسببات التوتر أبدًا ما دمت حيًا، غيّر طريقة تفكيرك وموقفك تجاه تلك المسببات .

ليست مشكلتك على الإطلاق ما يعتقده الناس عنك.

اقفز من مكانك فور أن تشعر بالكآبة أو الوحدة. البس ملابسك، انطلق، تحرك، اعمل أي شيء.

إرضَ بحقيقتك كما هي، كن تلقائيًّا وعبّر عن مشاعرك، تخلَّ عن الأقنعة والهوية الزائفة،

دعْ أفراد عائلتك يفتقدون حبك وحنانك إذا ما تركتهم، كن ملهمهم، ودعهم يشعرون بأن وجودك في الحياة في صالحهم.

إن احترامي لنفسي، لا يأتي من نوع عملي، بل من دقة أدائي لذلك العمل.



# ٤١. في صباح يوم بهيج

أفاقت الوردة من غفوتها، فانتشت وابتهجت وأخذها الغرور لما رأت وريقاتها زاهية.

وعندما رأت الوردة أن الناس ينتشون ليس منها، بل من العطر الفواح الذي يصدر من بين ثنايا أوراقها، أصابتها الغيرة من عطرها.

فتباهت عليه قائلةً: أيها العطر الفواح، أنا أفضل منك لأَنِّي أنا الأصل بألواني وأشكالي الزاهية،

وما انت سوى هواء يسري وعبير يجري ويزول،

فنظر إليها العطر وردّ قائلًا: كيف تقولين ذلك أيتها الوردة، فلولاي أنا العطر الفواح المنعش لما اقترب الناس منك،

واكتفوا بأن يلمحوك بنظرة ويواصلون المسير،

ولولاي لما اقتربت منك الفراشات ولا أسراب النحل،

إنما أنا بمثابة الروح وأنت الجسد، وأين منزلة الجسد من الروح،

ولما طال الجدل بينهما، أثار صراخهما غراب كان في الجوار،

فانقضّ عليهما، ففدت الوردة وعبيرها هشيمًا تذروه الرياح!



# ٤٢. المحارب النبيل

كان هناك محارب عظيم وفي الوقت ذاته كان إنسانًا ذَا سلوك نبيل،
فكان لا يحارب أحدًا إلا عندما لا يكون هناك مفرٌّ من الحرب،
وعندما ينتصر في الحرب فإنه لم يكن يسعى إلى هزيمة خصمه،
لمعرفته أن الحرب تولّد طرفًا خاسرًا سيسعى إلى تعويض خسارته
بالاعتداء على من هو أضعف منه، وهكذا ينتشر البؤس والقسوة بين
الناس. فكلُّ حربٍ تلد أخرى.

وكان لا يتحدث عما يريد فعله بل يفعله فقط.

وكان يركض أمام العقبات ويسدد لها اللكمات.

ويتسلق القمم ليس من أجل أن يراه العالم، بل من أجل أن يرى هو
العالم.

وكان لا يفكر في أية ضمانات تمنحها له الحياة، ويعيش حياته كمغامرة
متواصله بلا أية ضمانات.

وكان يعتبر النمور والذئاب جزءًا من تركيبة الحياة ولا توجد طريقةٌ
للقضاء عليهما.

ولكي يبقى على قيد الجياة، كان قد يضطر لمراقصة تلك الحيوانات

المفترسة ولكن بدون أن يسبب ذلك ظلمًا لأحد.

وكان إذا دقّت ساعة التغيير يتعامل معها بكل جدية واحترام.

كمن يسافر إلى بلد جديد تنتظره فيه العديد من المغامرات.

وكان لا يخاف من التغيير، بل كان يحتفل بالتغيير، كفرصة سانحة للتطوير.

وكانت قمة الشجاعة عنده هو استعداده للرحيل في أية لحظة،

والتخلي عن كل ما هو زائل بعيدًا عن كل المظاهر والشهرة الزائفة.

ورغم شجاعته الفائقة فإنه لم يكن يحمّل جسده فوق طاقته، كي لا يثور ويعلن العصيان عليه متمثلًا ذلك بالمرض،

وكان يصحو كل يوم وكأن لديه مهمة خطيرة وهي إخبار العالم بأنه لا يزال على قيد الحياة!

# ٤٣. المتدين القديم والمتدين الجديد

التقى صديقان لم يرَ أحدهما الآخر منذ أربعين عامًا،

وكانا قد تعلّما سوية مبادئ الدين على شيخ القرية.

كان الأول قد بقي في قريته ولم يغادرها قط،

أما الثاني فجال العالم وخبر الحياة وتعلّم في أرقى المدارس والجامعات.

وكان الأول متدينًا بطريقة بالية قديمة،

أما الثاني فظل متدينًا أيضًا ولكن بطريقة جديدة.

كان المتدين القديم يقضي يومه بالصلاة، ثم بالنوافل، ويختمها بالأدعية، ويعيش على الصدقات بلا عمل.

أما الثاني فكان يفور بالحياة، ويعمل في معظم الأوقات، يديه أسرع من الريح في الإكرام وأسعاف المحرومين.

كان المتدين القديم يعبد الله يومًا طمعًا في جنته كالتجار، ويومًا آخر خوفًا من ناره كالعبيد،

أما الثاني فكان يعبد الله كالأحرار حبًا خالصًا له وامتنانًا لنعمه.

كان المتدين القديم يَقْدِم على الصلاة عابسًا كمن يقدم على معركة،

فينظر شزرًا يمنة ويسرة ليضبط أصول الصلاة، والويل لمن يحرّف الصلاة ممن يليه من المصلين،

يراقب نطق الآيات، ومخارج الحروف، وضم اليدين، وضبط المسافة بين القدمين.

أما المتدين الجديد فكان يقدم على صلاته كمن يلاقي حبيبته.

مبتسمًا مستبشرًا، تكاد روحه تطير من النشوة والفرح بلقاء اللّه والتنعم برحمته ورضوانه.

كان المتدين القديم إنسانًا سلبيًا منغلقًا متزمتًا يكره الحياة ويخاف الموت.

حياته تدور ما بين الشك بنوايا الآخرين والخوف من الناس ومن كل اختراع جديد.

وهو يتمتع بحاسه عجيبة في التقاط كل ما يعكر المزاج، متوقعًا الخيبة وسوء الحظ، وغالبًا ما يحصل له ذلك.

أما المتدين الجديد فهو إنسان إيجابي متفتح مرن يحب الحياة ولا يخاف من الموت.

ويشعر بعدد لامتناهٍ من المعجزات اليومية الصغيرة،

وهو يتمتع بقدرة فريدة في التقاط الجمال، والمواقف المفرحة، ويشعر بأنه محظوظ، وغالبًا ما ينال ذلك.

# ٤٤. أسلحة رجل مهزوم!

كان رجلًا فاحش الثراء، عصاميًّا بنى نفسه بيديه المجردتين،

ولكنه دخل في مشروع خاسر تسبب في ضياع كل ما بناه.

وعندما رأيته توقعت أن أجد أمامي رجلًا محطمًا مهزومًا، ولكن وجدته ساكنًا متماسكًا.

فسألته: ماذا أعددت لمثل هذا اليوم؟

فقال: إني أعتبر نفسي قد أخذت حقي من الحياة،

ولم تبقَ لديّ أية حاجة فيها على الإطلاق،

وكل لحظة أعيشها من الآن فصاعدًا فهي هدية إلهية إضافية،

أعيشها بالكامل، بلا تعلق بشيء، وأشكر الله عليها بحلوها ومرّها،

أعيش كمسافر غريب، حلّ ضيفًا على الحياة وسيرحل،

وأحتفل كل يوم بأني لا زلت على قيد الحياة.

وأعيش مكتفيًا بأقل الأشياء، فحاجاتي في الحياة معدودة،

لا أحب الترف ولا الرفاهية، تشبعني لقمة الفقراء،

وأنام ملء العين على فراش بسيط،

وأضحك حتى من القفشات الصغيرة،

لن أغضب من كل ما سيحصل لي، وإن الآلام التي أواجهها تمنحني الحكمة،

إن الغنى والقوة يملآن قلبي.

# ٤٥. لا تيأسوا من أحد أبدًا

أقرّ الاديب الكبير ليو تولستوي معترفًا بخط يده :

لقد قمت بقتل الكثيرين في الحرب، وبارزت آخرين لأفقدهم حياتهم، وخسرت أموالًا كثيرة كانت من عرق الفلاحين العاملين عندي بالمقامرة،

وكنت قاسيًا عاتيًا في معاملة خدمي،

ولم أترك سبيلًا من سبل الفسق والدعارة مع العواهر إلا سلكته،

ولم تفُتني طريقة من طرق الخداع والمراوغة مثل الكذب والسرقة والزنا والسكر والتمرد والقتل إلا وقد مارستها،

ولم أُبقِ في قاموس الجرائم جريمة واحدة لم أرتكبها.

هل تصدقون أن من كتب ذلك الاعتراف،

قد قام بعد تلك الحياة الماجنة بتوزيع كل أملاكه وأراضيه للفلاحين وكان إقطاعيًا فاحش الثراء،

وعاش بعد ذلك زاهدًا متأملًا حزينًا على حال الناس وبؤسهم،

وأصبح معبود الشعب الروسي لإنسانيته وتحسسه لآلام الفقراء من شعبه،

ومات شريدًا على رصيف محطة القطار،

وبكاه كل الناس وحزنوا عليه كما لم يحزنوا على أحد من قبل!

"لا تيأسوا من أولادكم، فقط أحبوهم واحتضنوهم، والحياة مدرسة ولّادة للمفاجآت، فقد يتغيرون.

لا تيأسوا من تبدل الأحوال، فكم من بائس قد انقلبت حياته في يوم بهيج.

لا تيأسوا من أنفسكم... حافظوا على أحلامكم،

لا تيأسوا من أحد، أي أحد، أبدًا!

# ٤٦. المعارك الأخلاقية

اليوم .. توًا، خسرت معركةً من معارك الحياة، من أجل رغيف خبز نظيف.

جُرحت وأُصبْتُ بخدوش ورضوض متفرقة،

ولكني لم أخسر الحرب!

وما يخفف من حزني، هو أني قد تعلمت من خسارتي درسًا مهمًا للغاية، سينفعني في المعركة القادمة، والتي بدأت أجهّز نفسي لها منذ الآن.

وأغلب معاركي في الحياة هي قدر لا مفرّ منه،

وأصعب ما فيها ليس في امتلاك الجرأة، والوقوف بثبات، ومواجهة عصف الريح،

بل في خوضها بنُبُلٍ واستقامة،

والحفاظ على كامل قِواي (الأخلاقية)!

إذا سقطتَ في حفرة فذلك شيء طبيعي،

وإذا ما كوّرت جسدك في قعر الحفرة، وغرقت في التفكير بما جرى لك ، نادبًا سوء حظّك، فأنت بائس مسكين.

فإذا لم تشدّ العزم، وتقف منتصبَ القامة للخروج من الحفرة، فعندئذ: أهلًا بك في عالم الفاشلين!



# ٤٧ـ اللاعنف

بالرغم من قوّته الهائلة التي يشعر بها في أعماق نفسه،

والنابعة من المعرفة والحكمة والسيطرة على النفس،

فإنه لا يمارس العنف في حياته أبدًا،

إن من يسلك اللاعنف هو إنسان قوي الروح،

يجمع بين الشجاعة والحكمة،

مع الرغبة في إعادة الحياة إلى الإنسان في داخل الباغين،

وضمير الجمهور الذي يحيط بهم.

إن اللاعنف يكشف الظلم ويفضحه في وضح النهار،

وذاك هو الذي يوقظ القلوب ويفتح الأبصار،

واللاعنف يكسر سلسلة العنف،

ويهيئ للباغي ظروف التغيير، ليتغير من الداخل،

اللاعنف ليس سلبيًا حيال الظلم،

ولا يُستعمَل كسلاح لمجرد المقاومة أو دفعًا للحرب،

بل يدخل في كل كيان الإنسان،

فيمارس اللاعنف في كل حياته اليومية،

ويقوم بالتخلص من الأنانية والخوف،

وينمّي حسَّه بالمسؤولية الأخلاقية عن نفسه وعن الإنسانية،

إن الإنسان المؤمن بحكمة وقوة اللاعنف في حل مشاكل البشر،

ينطلق من مبدأ أن الإنسان غير منفصل عن خصمه،

فكلاهما يدوران في فلك واحد، خالقهما واحد، وخُلِقا من نفس واحدة.

إن المقاومة الإيجابية للخصم وردعه عن الظلم لا ينبع من الكراهية،

بل عن الرغبة في إيقاظ التقوى النائمة فيه.

يقال إنه كان هناك فارس مغوار كان يهمّ دخول المسجد وقت الصلاة،

فتدافع مع إعرابي بدون أن يدري، فغضب منه ذلك الأعرابي وسبّه

وشتمه، فتغافل عنه ذلك الفارس ودخل المسجد لأداء الصلاة،

فانهال الناس على ذلك الأعرابي، ولاموه على فعله، وقالوا له هل تعلم

من شتمت؟

ذلك الرجل هو عظيم قومه، إذا نادى، قام لندائه الألوف ليمزقوك

إربًا،

فجفل الأعرابي من فعلته، وجمد واقفًا على باب المسجد ليعتذر منه،

فلما خرج الفارس من المسجد ووجد الأعرابي على تلك الحال من

الخوف والرعب،

قال له: لا ضير عليك يا ابن أخي، أنت توهمت مما لسنا فاعليه بك،

لقد صليت ودعوت الله أن يغفر لنا ولك.

# ٤٨. تقنية التنفس المتكامل

عند الصلاة، تخطر على الإنسان مختلف الأفكار، فيفقد التركيز.

لقد أدخلتُ تقنية على الصلاة مدتها دقيقة واحدة أسميتها:

(التنفس المتكامل Breathing Integrated)، فبعد النيَّة للصلاة مباشرة أقوم بالآتي:

١. تصفية البال من الأفكار، ثم سحب شهيق عميق، يصاحبه سحب فيض من المحبة والرحمة والتسامح من كل الكون، والاحتفاظ بالنَّفَسَ لعدة ثوان،

٢. أخذ زفير بطيء، يصاحبه إطلاق مشاعر الكراهية والقلق والقسوة من أعماق القلب لتتلاشى وتختفي.

أعمل ذلك ثلاث مرات بهدوء وعمق وتركيز، ثم المباشره بالصلاة.

إن هذه الدقيقة من اليوغا والتأمل والتركيز تُسخّر طاقة الفكر والجسد لتقوية النفس لاستشعار اليقظة، والوعي باللحظة، والتركيز للدخول إلى الصلاة بخشوع لبلوغ منافعها الروحية بأفضل ما يكون.

وهي تكامل بين الجسد والفكر والروح،

وتصفية للفكر والقلب من الأفكار والمشاعر السلبية.

إنها دقيقة واحدة من الحديث مع النفس لاستعادة السلام الداخلي

والإحساس بالأمان لمواجهة تحديات عصر السرعة والقلق، والتوتر والكراهية والتفرقة.

إنها تعيد تركيزنا إلى السكينة المفقودة، بعد إزاحة الغضب والقسوة من قلوبنا، وملئه بالعطف والرحمة.

# ٤٩. شغف الفنان

بينما كنت أسير، شدّني منظر قطع فنية منحوتة من الأخشاب. كانت بشعة المنظر وغريبة الشكل.

فأخذني الفضول وسألت صانعها عن معنى تلك القطع،

فشمّر عن ذراعيه، وبدأ يتحدث وكأنه كان يتحيّن فرصة الحديث منذ زمن.

تحدث عن الخشب والفن وعن عمله كمن يتحدث عن معشوقته الباهرة الجمال.

وتكلم وكأنه لم يتكلم منذ شهرين، وأثناء حديثه لم يدع قطعة من جسده إلا وهي تتحرك معه،

وهو يبحلق في أعماله ويشمها أحيانًا ويتلمسها دائمًا،

لقد كان صادقًا مع نفسه، لقد أعجبت أيما إعجاب، ليس بمنحوتاته القبيحة، بل بشغفه بعمله وعشقه لما يقوم به.

لقد بهرني بحرارة حديثه حتى وجدتني أشتري واحدة من تلك المنحوتات.

وضعتها على مكتبي لأتذكر ذلك الفنان، وأستلهم من شغفه الفائق بعمله !



## ٥٠. الفلاح ذو الروح الفتية

بينما كنا في رحلة طويلة، نزلنا لنستريح في مقهى في إحدى القرى النائية بين المنحدرات الجبلية لننعم ببعض الدفء ثم نواصل المسير. وما إن جلسنا في ذلك المقهى الذي يرتاده الفلاحون من أهل القرية المتعبة نفوسهم قبل أجسادهم، فبدوا مثل ضوء شمعة باهت يوشك على الخمود، حتى دخل علينا فلاح ثمانيني قوي البنيان مثل خشب السنديان، نظر إلى الجميع بحب ودفء وسلّم عليهم جميعًا بصوتٍ عالٍ وتوجّه إلى أقصى المقهى. وسرعان ما التف حوله فلاحو القريةِ، وبدأ يحدثهم عن آخر الأخبار بكل ثقة وحرارة، فإذا بالمقهى وقد أمسى يشع بالدفء والحرارة، وكأن الجميع كانوا بانتظاره فأوقد حضوره أرواحهم بفعل حماسته وحيويته المثيرة.

أثارني حال ذلك الفلاح ذا الروح الخضراء، فدعوت الله من كل قلبي راجيًا منه إن أطال عمري، ورسم الزمان خرائطه على جسدي، أن تبقى روحي نضِرةً، تلهم الآخرين بمواصلة الحياة بخفّة وبهجة،

وأن يضيء حضوري نفوس الآخرين بالفرح والحماسة!



# ٥١. أخرج من نفسي إلى عالمٍ فسيح

مع إشراقة كل صباح، أخرج من الأنا التي تسكن في نفسي،

لأذوب مثل موجة في المحيط، أو أختفي مثل طير يتسلل سابحًا بين

أفواج سرب من الطيور.

منذ الصباح أهب نفسي للكون لتذوب بين مخلوقات الله،

ومثل معجزةٍ ، ما إن أفتح عيني بعدها، فإذا بي أرى نفسي قد غدت

فرِحةً جذلانة،

ترقص مع كل شيء جميل على الأرض،

وتغرد مثل عصفور، وتضحك كقطرة ندى على ورقة ورد .

أغمض عيني في كل صباح جديد، وأدع نفسي تنسى أناها،

وما هي إلا برهة، حتى تلوح فرحةٌ مشرقةٌ على محيا عجوز طيب فقير،

أو تسبح مع نسمةٍ عليلةٍ تهبّ من ربى الأزهار.

أو تسبح بين الغيوم في أعالي السماء،

أو تغدو مثل جدول ماء يشاكس بكل مرح صخور ساقيةٍ بديعة،

في كل صباح جديد، عندما أنزع نفسي من نفسي،

تلك التي لا تشبع من الحاجات والرغبات،

أشعر فجأة بعالم من الجمال، كان يمر قرب ناظري ولكن لم أكن أشعر

به،

وطاقة حب لامتناهية، تدور في جواري منذ الأزل، لكني لم أكُ أراها إلا

في ذلك الصباح الجميل.

## ٥٢. نحن في نعمة لا نراها

كان هناك فلاح يعيش سعيدًا مع أولاده في حقل ورثه من أبيه،
وكان الحقل يَكْفل ما يحتاجه من مأوى وطعام،
ويدر عليه من الغلال الطيبةِ ما يضمن له أن يحيا حياةً كريمةً،
وقضى ردحًا من الزمن على تلك الحال.
وكان له قريبٌ يحسده على حقله، فوسوس له بالتخلص منه،
وكيف أنه يستحق حقلًا أفضل يدر عليه غلالًا وفيرة،
فصدّق ذلك الفلاح ما سمعه من قريبه،
وسعى لبيعه ليشتري حقلًا آخر بدلًا منه .
فطلب من جاره أن يصوغ له إعلانًا يصف حقله للبيع،
وفي يوم من الأيام رجع من مشوار له خارج القرية،
وكان الجار في أثناء ذلك قد كتب إعلان البيع ووضعه على ذلك الحقل.
فقرأ الرجل الإعلان مكتوبًا عليه وصف الحقل وما فيه من سعة وموقع جميل وماء وفير وغلال طيبة،
فقال لنفسه: يا إلهي، إن هذا الحقل فيه كل ما يحلم به المرء، وهذا الوصف يطابق الحقل الذي كنت أرغب طيلة عمري باقتنائه، فما الذي دعاني لبيعه؟



# ٥٣. يومٌ حافلٌ بالمحبة

دعيت يومًا إلى حفل لإلقاء كلمة، وتوقعت أن حشدًا كبيرًا من الناس قد حضر للاستماع إليّ.

فلمّا اعتليت المنصّة، فوجئت بأن الحاضرين لم يكونوا سوى سبعة أشخاص!

فلم أهتمّ بالعدد.

نظرت إليهم واحدًا بعد آخر بكل اعتزاز.

وطلبت منهم أن ننتقل ونتجمّع على طاولة واحدة.

شكرتهم على حضورهم من أعماق قلبي،

وتعرّفنا على بعضنا البعض مثل أناس يجتمعون لأول مرّة على متن قارب في رحلة بحرية نحو جزيرة خلابة في عرض البحر.

تحدّثت إليهم من كلّ قلبي كما أتحدث مع أصدقائي القدامى الذين لم أرهم منذ سنين.

واعتبرت أن كلّ واحد منهم يمثّل لي كنزًا مليئًا بالأسرار الفريدة.

وقلت لهم: إن سر السعادة يكمن في عبور الوديان والتعرّف على البلدان الجديدة.

وقلت : إن الحب موجود في كل مكان، فهل قلوبنا تبصر الجمال وتشعر بالحب الذي يملأ الأجواء!

وعندما ردّعتهم كنّا قد استمتعنا بكلّ لحظة من ذلك اللقاء،

كان يومًا حافلا بدفء المحبة الصادقة!

# ٥٤. خطوة مجنونة

همست لي قائلةً:

في هذه المرحله من حياتي، سأخطو خطوة جنونية،

خطوة بلا مقدمات، بلا تقدير أو تفكير،

خطوة فيها خرقًا للقوانين،

خطوة فيها صدمة، او إفاقة من سبات.

فقلت لها: هل قلتِ خطوة واحدة مجنونة؟

أما أنا فلو كنت مكانك لاستقبلت كل صباح من صباحاتي بخطوة مجنونة.

وقبل أن يحلّ الظهر، مشيت خطوة أخرى فيها كسر لظهر الروتين.

وعند العصر، كنت غارقًا في إحدى مغامرات المغفلين.

وعند حلول المساء، كسرت بعضًا من قوانين البشر.

وفي الليل، علّلت النفس بمفاجأه تخالف الأعراف لتنعش الروح قبل النوم.

وسأدع الناس يستمتعون بحكاياتي ومغامراتي وجنوني.



## ٥٥. الخطر عند عدم المخاطرة

كان صاحبي يسبح في بحر الحياة بكل جرأة،

يغوص في أعماقها برغبة وشغف،

وكان ذلك البحر بالمقابل يجود عليه بخيراته من الكنوز واللآلئ،

أما الباقون ممن ظلوا خائفين من الغوص،

فلم يحظوا من البحر إلا بما يتراكم على سطحه من أنقاض وزبد.

وكان عندما يستيقظ في الصباح يتحسس جسده وكأنه وُلد توًا من جديد،

فيقول لنفسه يا للمعجزة إني حي أُرزق!

ثم يباشر فورًا بالعمل بلهفة وشغف.

اتصل بي هذا المساء وقال لي مبتهجًا:

(كان هذا اليوم بديعًا منذ بدايته فقد فتحت عيني باكرًا على خيوط الشمس الذهبية،

وهي تسبح فرحةً بين أمواج الغيوم، وتصبغ معها أجمل ألوان الكون،

فامتلأ قلبي بالفرح والسرور،

وحمدتُ الله على تلك النعمة الإلهية التي حلّت على قلبي منذ الصباح

وملأته بالنشوة،

وهممت بكل جد قاصدًا عملي، وحلّقت مثل طير يواصل طيرانه في

رحلة يومية صوب المجهول،

مواجهًا مخاطر الحياة بثقة وشجاعة، ومن لا يخاطر بشيء، لا يفعل

شيئًا، ولا يحظى بشيء).

## ٥٦. الحمامة ذات الأنياب المخفية

كانت هناك حمامة رقيقة لطيفة، تحبّ أن تعيش بسلام في الغابة،

وكانت تعطف على الآخرين وتنشر الفرح والبهجة أينما حلّت،

ويومًا بعد يوم اكتشفت أنها ما إن تظهر بتلك الصفات الرقيقة حتى تهب الذئاب لالتهامها.

فانتبهت للأمر، وقرّرت أن لا تجعل نفسها صيدًا سهلًا للحيوانات المتوحّشة التي تفهم لُطفها ورقّتها كمظهر للضعف.

فبدأت في تحصين نفسها وتقوية ذاتها الداخلية وتنمية شجاعتها، لكي تبدو في صورة النمر وقوته إن ظهرت لها الذئاب الطامعة.

فشرَعَتْ في بناء مخالب لها غير ظاهرة تشبه مخالب النمر، وحصّنت نفسها بدرعٍ حديديّ لا يظهر للعيان،

وشَرَعت في استحداث أنياب مخفية وتقوية حنجرتها الصوتية.

وبعد أن أكملت بناء أسلحتها الدفاعية لأغراض الحماية والتخويف، انطلقت لتعيش حياتها، مبقيةً على رقتها ولطفها، لكي تعيش بكل ثقة واقتدار!...



# ٥٧. تقبل الذات

قالت: أجد نفسي حائرةً، عَلقت في متاهة ، وقد فقدتُ الدليل،

أريد أن أرجع الى نفسي التي ضاعت، دلّني على الطريق.

قلت لها: أولًا، انزلي عن السور العالي المضطرب الذي تقفين عليه،

افترشي الأرض، لتكوني صامتة من الخارج، ساكنة من الداخل،

تقبّلي نفسك كما هي، مثل صديقة لك،

فإذا فعلت ذلك، ستحبّينها شيئًا فشيئًا،

فإذا أحببت نفسك، ستتصالحين مع الكون بأكمله.

ستحبين كل ما فيه من خير، وتفهمين أسباب ما فيه من شرّ .

فإن أحببتِ نفسك بحكمة لا بهوس أو ابتذال فإن ذلك يعني أن تملئي

إناءك بالماء أولًا،

حتى يتسنّى لك مَلء آنية الآخرين بالماء، لأن الطريق السليم هو أن تمرّ

من خلال إنائك،

فإذا كان فارغًا فكيف تفيضين على الاخرين؟

إذا لم تُحبي نفسك، فلن تحبّي أحدًا أبدًا،

إذا أحببت نفسك، ستحبين الله، وتحبين الناس، وتكوني ممتنّة لكل ما يحدث لك،

سيهدأ العالم من حولك، لأنك سترين العالم بعيون جديدة،

إن العالم لم يتغير ولكن أزيل الغبارُ عن عينيك فتبدل النظر،

ستقبلين بالله إلهًا، وتعيشين بامتنان، وترضين بحكمه مهما كان،

ستحبين الفرح وتبتهجين له، وتتقبلين الحزن وتصبرين عليه،

فإذا كنت في حفل وعيد وجمع من الناس فأهلًا بذلك، وإن كنتِ وحيدة غريبة فلا بأس بذلك،

كل ما يحصل لك من أحداث سيكون مفهومًا ومقبولاً.

# ٥٨. الرِحلة المقدّسة

قالت : أشعر بالملل، لقد لعبت كثيرًا، وشاهدت التلفاز لساعات، وأكلت حد التخمة،

أشعر بالفراغ والخواء، وكأني أريد أن أطير من جسدي، وأخرج من نفسي ،

فقلت لها: تعالي معي! وأخذتها إلى قاع المدينة، إلى أفقر حي فيها،

حيث البؤس يجثم مثل كابوس على صدر أهلها،

وقلت لها هنا ستجدين أشياء كثيرة لتفعلينها مع نفسك،

فقط شاهدي هذا العالم ثم ارحلي إلى داخل نفسك،

وستكون تلك أعظم رحلة لك في الحياة.

وفي أثناء رحلتك ستجدين أن أسباب الفراغ الذي ملأ روحك لأنك انشغلت بنفسك فانقطعتْ عنك رحمة السماء،

مثل سيارة تاهت في الصحراء،

إن رحمة السماء تلامس قلبك عندما تكونين قريبة من هنا، بين أكوام البؤساء،

إن أعظم فرصة لإنعاش روحك المتخمة بالخواء،

هو عندما تدعينها تمنح المحبة والمودّة لهؤلاء ،

وسرعان ما تتدفق المحبة الصافية النابعة منهم لتروي روحك الظمأى.

إن كل كلمة طيبه نقولها لهم، هي قبل كل شيء بمثابة تصفية لنفوسنا ،

وكل جلسة محبة مع نفس معذّبة، تفعل فعل السحر في قلوبنا قبل أن تفرح قلوبهم.

إن أعظم نجاحاتنا في الحياة، هي عندما ننجح في إبقاء الإنسان في داخلنا حيًا.

# ٥٩. على طريق الكمال

كان كلما كبر سنّه، زاد تواضعه، فكان يخدم نفسه بيديه،

لقد عرّكته الحياة وخبرته التجارب، فقد عبر على قدميه جسورًا عديدة،

وكان يمشي عالي الجبين، بابتسامة تنمّ عن الرضا والامتنان لكل ما ستهبه له الدنيا من قادم الأيام،

وهو عطوف مع الناس، لأنه عاش الكثير من معاناة البشر،

كان كلما كبر سنّه، زادت بصيرته، فزاد اعتماده على المحبّة والسّماحة كسلاح ماضٍ،

على عكس عوام الناس الذين يجذبهم العنف،

وكان أقرب ما يكون إلى الإنسان الكامل،

لأنه تعلم من السماء النظام والترتيب، ومن الطبيعة البساطة، ومن الحياة الأدب والتهذيب،

وبالرغم من حزمه مع الجبابرة، فقد كان يعتبر الطيبة هي قانون الحياة الأكبر، ومفتاح السلام على الأرض،

كان كلما كبر في السن، كبر في الحكمة، وقويت نفسه،

يزينه عقل هادئ، وقلب يرتع بالسكينة، مثل صخرة راسخة.

كانت مُتعهُ في الحياة بسيطة خالية من التعقيد، فكانت روحه تضحك عندما يرى الناس يضحكون،

وعندما يسير كان يتوحّد مع الطبيعة وطيور السماء،

وكان كل قدم يضعها على الأرض يعتبرها اكتشاف أرض جديدة.

## ٦٠. اللّٰه.. بالنسبة لي

اللّه... بالنسبة لي (حالة وإحساس) ينتابني:
عندما أكون في حالة وجدانية سامية،
عندما أكون مبتهجًا وكأني أسبح في الفضاء،
عندما تدمع عيناي لضحكة من الأعماق.

اللّه... بالنسبة لي (حالة وإحساس) ينتابني:
عندما ترقّ مشاعري فتصبح شفافة كالزلال،
عندما يهفو قلبي عطفًا وحنانًا لأي كائن بائس على وجه الأرض،
عندما أشعر أني مربوط بحبل وثيق مع كل الكائنات.

اللّه... بالنسبة لي (حالة وإحساس) ينتابني:
عندما أشعر بشغف عظيم في أن أعيش الحياة بكل قوّة،
عندما أحب أن يختفي الظلم بين البشر، وتتلاشى أحزان قلوبهم،
عندئذٍ، أشعر بأني أقوى ما يكون،
وأعيش في قلب اللّه، وأسبح في رحمته، ولا يسعني كل الكون.



# ٦١. العزم ومواصلة المسير

على قدر عزمي وهمّتي يتمدد العالم ويكبر،

وعلى قدر ضيق روحي ينكمش العالم ويصغر.

ورغم الآلام التي تضرب جسدي وتثقل كاهلي من كل حدبٍ وصوبٍ،

خرجت للصيد باكرًا هذا الصباح في جو قارس البرد وريح عاتية،

وقبل لحظات، رميت صنّارتي بكل عزم وحماس في بحر عاصف هائج،

وانتظرت طويلا لعلّي أصطاد شيئًا ما،

لكني عدت خالي الوفاض عند غروب الشمس.

سأغدو باكرًا للصيد من جديد.

قد أغيُّر مركبي، او أستبدل صنّارتي، وقد أعيد النظر في وجهتي ومساري،

ولكن، سأغدو باكرًا للصيد من جديد.

لا يوجد طريق معبّد نحو جبل النور فالطريق تعبدها قدماي،

أمشي بعزم وإيمان، أعبر الصخور وأثابر على السير،

فإذا فعلت ذلك فإن المسير نفسه هو الذي يملأ قلبي بالنور.



## ٦٢. الأبعاد الثلاثة للحكمة

طرقت باب المعلم، وطلبت منه أن يرشدني إلى طريق الحكمة،

فأشار عليَّ بأن أعبر ثلاث طرق حتى أصل إلى ما أريد:

الطريق الأول هو اللاعقل.

وهي حالة إفراغ العقل من التفكير ليصبح نقيًا مثل صفحة بيضاء، لأن التفكير المتواصل في الأشياء والأحداث التي تعكس تجاربنا المؤلمة ومعتقداتنا المسبقة ستغدو عوائق تحيط بِنَا مثل سُور الصين تمنعنا من التحرر لبدء حياة سليمة. إن اللاعقل هو إيقاف موجات الأفكار عن الأمور وكيف ينبغي لها أن تكون، وعن الأحكام القاطعة على البشر، وكيف ينبغي أن يصبحوا، وعن الرغبات التي نشتهيها ولا تنتهي، والأشياء التي لا تحصى والتي نحب اقتناءها.

وبعد الانتهاء من عبور ذلك الطريق نكون قد ملكنا عقلًا صافيًا مثل صفحة بيضاء نقية خالية من الأفكار المسبقة والأحكام القاطعة، لنكون جاهزين لسلوك الطريق الثاني وهو طريق التعاطف.

وهذا الطريق يتطلب أن نتعاطف مع أنفسنا أولًا فنصادقها ونسامحها بحيث يمكنها أن تغني وترقص وتحتفل بالحياة، ومن ثم

تتعاطف مع كافة البشر، مع آلامهم وضعفهم وهفواتهم وهذا هو المقصود بالتعاطف. فإذا استقرت النفس مع تلك المشاعر الجديدة فإن التعاطف وحده لا يكفي، فهو تعاطف خامل غير مفيد ولا ينتفع منه أحد.

وعلينا أن نكون جاهزين لسلوك الطريق الثالث وهو فعل التعاطف.

فنبدأ بالتعاطف مع الآخرين ونمطر حناننا على الوجود بطريقة عملية، ونحوّل طاقته المشعة إلى شيء فعال ملموس ينتفعون منه في حياتهم فيغدون بحال أفضل.

لقد تعلمت الأبعاد الثلاثة للحكمة وهي اللاعقل، ومن ثم صعودًا نحو التعاطف مع النفس والآخرين ، وأخيرًا فعل التعاطف لنفيض بالخير على كل الكائنات.

# ٦٣. الوصايا الذهبية

عندما تعيش من أجل خلق المسرّة في قلوب الآخرين،

تجد كل جمال العالم ينير قلبك، ويظهر على محيّاك.

وعندما تسعى إلى إغناء روحك بالتواضع بعيدًا عن الاستعراض والتظاهر بالمظاهر،

ستشاهد كل جمال العالم محفورًا في داخل ذاتك.

لا تدع الماضي يتغذى على حاضرك فيمنعك من التمتع بإشراقة يوم قد يحمل لك الفرح،

إن أهمّ عمل تقوم به في حياتك على الإطلاق ينبع من داخل رأسك،

كن يقظًا عندما تناجي نفسك لأنك حينها تناجي الكون بأسره.

ولا تنتظر من الفرح أن يطرق بابك، إنهض وفكّ أسرك، فلن يداوي جرحك أحد... إلا يداك الكريمتان.

عش كأنك لا تحتاج شيئًا في هذه الحياة على الإطلاق، وليست لديك أية رغبات أو متطلبات،

عش على الشكر والامتنان فقط.

في أوقات المسرة، انشغل بالناس وامنحهم المحبة.

وعندما تسوء الأمور، انشغل بنفسك في تقوية ذاتك.



# ٦٤. عندما يحكم الأخيار

يبدأ التغيير عندما يأتي حاكم عظيم ملهم ، يلتزم بالفضيلة والنزاهة هو ومقربيه ومستشاريه ويصبح قدوة لباقي المسؤولين وجميع أفراد الشعب، فيطيعونه فيقودهم بهمّة نحو الإعمار، ويبدأ بالتغيير من أعلى هرم الحكم نزولًا للأدنى، ثم من الأدنى صعودًا للأعلى، مثل دورة متكاملة إحداهما تكمّل الأخرى.

في ساعة قدسيّة وبعد أن تملأُ الظُلمة نفوس الناس ويستسلموا لليأس والهوان، يخرج شعاع من نور بقوّة من بين الأنقاض، وفي تلك اللحظة تصاب الظُلمةُ بالدهشة وتستسلم للنور، وعندها يستلم الطيبون والأخيار السلطة ويقودون الناس، فيؤثّرون فيهم وتتحسّن أخلاقهم .. تبارك السماء الجموع فينزّل عليهم بركاته.

(كان الإمبراطور الصيني ياو ملكًا عظيمًا، كان منسجمًا مع نفسه، وكانت فضيلته من العظمة حتى إن الشعب لم يجد وصفًا لاسمه، وكان يسهر على القيام بواجبه، كان نافذ البصر ثاقب الذهن، كان ذَا فضيلةٍ تامة وحكمةٍ نادرة، وكان ذلك طبيعيًا وبلا تصنّع، كان رزينًا ومُجلّلا ويعرفُ التراجع عندما يسهو وكيفية

التعاطف مع شعبه، وعندما هذّب فضائله الطبيعية على أكمل وجه، ساد الوئام صفوف عائلته التسعة، وعندما ساد الوفاق عائلته، نظّم تنظيمًا رائعًا جميع عائلات إمارته الخاصه، ثم حلّ الوفاق بين سكان جميع الإمارات الأخرى، حينئذ تحسن سكان جميع الإمبراطورية وعاشوا في انسجام تام)[٣].

(٣) نص صيني قديم يرجع إلى أربعة آلاف عام قبل الميلاد.

# ٦٥. حكاية الرجل الكشّاف

عندي صديق اسمه الكشّاف.

وكانت هوايته اليومية كشف زيف السياسيين، ورجال الدين المخادعين،

كان يملك نظرًا ثاقبًا، يفضح به أهل الأصوات العالية، والأعين الجاحظة، والقلوب القاسية،

كان يقرأ ما بين السطور، وحدسه لا يخطئ في كشف الذين يدّعون العلم والمعرفة، ويفتخرون بما لا يملكون.

كان قد سَخّر كلّ مواهبه في كشف زيف الذين يتصدرون المجالس، ويملؤون شاشات التلفاز،

ويركبون السيارات الفارهة، وتحيط بهم مواكب النساء وجوقة الحرس والخدم.

أؤلئك الذين يتحدثون عن جوع الفقراء، وهم قد نسوا طعمه منذ زمن بعيد.

لقد كنت في الماضي أبحث عن الدين عند رجال الدين الموقّرين،

فوجدت الكثير منه عند العاهرات، وعند أهل الفسق والمجون.

كنت أبحث عن الحكمة عند الفلاسفة الذين تملأ رفوفهم المجلدات السميكة،

فوجدتها عند بعض المشرّدين والمجانين.

كنت أبحث عن المعرفة عند الوعاظ والخطباء من أهل الأصوات الرعديّة والنظرات القاسية،

فوجدتها عند المبصرين من الناس البسطاء والأمّيين.

كنت أبحث عن السرور عند أهل المال والقصور،

فوجدت الكثير منه عند الفقراء والمهمّشين ممن لا يأبه بهم أحد.

# ٦٦. عازف القيثار

بعد انتهاء نوبة عمله، كان يحمل قيثارته التي صنعها بنفسه ويتسلّل بها إلى محطة القطار.

كان هذا دأبه منذ عشرين عامًا. وكان أكثر الناس الذين يمرون من أمامه يبدون مستعجلين لإنجاز أعمالهم التي لا تنتهي، وغالبًا ما يبدون متوترين كئيبين، ويتفادون النظر إلى وجه الآخرين.

وكان عندما يعزف فإنه قبل كل شيء يفتح قلبه للمارة ويبتسم لهم بصدق من أعماق قلبه.

ويحاول أن يرشّ عليهم بعض المحبة من روحه حتى يخرجوا من حالة البؤس التي يبدون عليها.

وينبّه مارًا إذا سقطت منه حاجة ليعيدها إليه بكل سرور،

وأحيانًا يصرخ أحد المارّة فجأة في وجهه طالبًا منه التوقف عن الغناء .. فكان يفعل ذلك بلا تذمّر.

وكان يتجنّب الحكم على مثل هؤلاء لأن ذلك عبء هائل عليه وليس من واجبه الحكم على الآخرين.

كان يعتبر أن نقد الآخرين، والتسلط عليهم، والتحكم بهم، ومحاكمتهم، يكشف للناس ويخبرهم عن أشياء كثيرة بخصوص نفسه، ويفضح عُقَدِه الداخلية، كان يقيِّمَ الناس وفقًا لأثرهم الإيجابي على الحياة وليس لغناهم أو شهرتهم.

كانت السعادة بالنسبة إليه تمرينًا ماديًّا ومعنويًّا يؤديه في كل لحظة، ويسعد نفسه بنفسه بلا حاجة للآخرين.

كان لا يضيع وقته في التفكير في أناس لا يحبونه.

# ٦٧. الرحلة اليومية

لكي يحقق في داخله حالة الإحساس بالرضا، كان يبدأ رحلته اليومية في السيطرة على نفسه بدءًا بتنقية أفكاره من كل ما يشوبها من اضطراب أو تشويش، وعندما يفعل ذلك تكون أحاسيسه قد أصبحت صافيةً راقيةً يسكنها الرضا وتنعم بالسلام،

وفي تلك اللحظه تكون السعادة قد سكنت قلبه.

كان يسرق دقائق من كل يوم، يجلس فيها بهدوء وسكون ليسمح لعقله أن يستقر ويصفو،

فتصبح روحه رائقة لتنعكس على صفحتها الشفافة حقائق الحياة وأسرارها.

كان عندما يستنشق الهواء في لحظات عشقه،

فكأنه يسحب الهواء من أبعد مجرّة كونية يصل إليها خياله.

كانت الحياة بالنسبه له امتياز وهدية عظيمة، وهكذا كان يتعامل مع زمنه،

كان في كل يوم جديد يحب أشياء جديدة، ويضيف أشياء جديدة إلى قائمة الأشياء التي يحبها في حياته،

وكان يقول إن الجمال يملأ الكون، وكل إنسان له لمحةٌ من جمالٍ كامنةً في مكان ما فيه.

وكان مراقبًا لقلبه لحظة بلحظة.

ويقول عندما ننظر إلى الأشياء بقلوبنا فإن المعادلة ستتغير كليًا.

ويقول : لا تملأ قلبك إلا بالعشق

دقيقة بلا عشق هي ثانية.

هي زمن ميت لا روح فيه.

عندما تراقب نفسك عن كثب كي لا تنسى الإنسان الكامن في داخلك تصل إلى لحظةٍ تشعر فيها أنك تعيش حالةً نورانيةً سامية، وكأن بعض الحقائق تتكشّف لك وتبدو واضحة،

فتصبح الحكمةَ جزءًا من نسيجك ، تصبح سجيتك وكأنك ولدت بالفطرة حكيمًا،

وتجد نفسك بلا تفكير فجأة تفرق بين الحق والباطل.

## ٦٨. اللذة والنشوة

قد تستلذّ بكأس الخمر أو السيجار أو النساء، ولكن الفوز العظيم هو
عندما تبني بدأبٍ عظيم،
ينبوعًا من القوة في داخلك وترعاه مثل كنز ثمين. فتستقي من ذلك
الينبوع متى ما تشاء،
وتطير منتشيًا الى أعالي السماء، بلا حاجة إلى خمر أو سيجار أو
نساء.
النشوة هي حالة روحانية تحصل لنا عندما نقوم برحلة حجّ مقدسّة
داخل النفس،
وعند بذل جهد ذاتي عظيم في التفكير والتيقّظ لمعرفة حقائق الكون
العظيمة،
رغبةً منا بالانفصال عن الصراعات اليومية من أجل المال أو السلطة
أو الأنا،
النشوة، هي حالة روحانية تحصل لنا عند إنجاز شيء ما بشغف من
أجل تحقيق هدف عظيم.
إن اللذّة إحساس بالراحة سرعان ما يزول ..

أما النشوة فهي حالة روحانية عميقة بعيدة المدى.

إنها تجربة نورانية فريدة تحصل فجأة مثل طيرانٍ بأجنحه سحرية نحو كوكب غامض مجهول،

إنها ليست كاللذة سريعة الزوال ينعم بها كل من أراد،

بل إحساس ساحر عميق ينعم به أهل النقاوة والصفاء من أصحاب القلوب الذهبية.

# ٦٩. قال حكماء الصين

أثناء تساقط الماء على المنحدر الصخري، ولأول وهلة يتراءى لنا هزيمة الماء وتناثره على جوانب الصخر الصلد، ولكنّ الحكمة الصينية تقول لنا:

الماء في صراع مع الصخر وبمرور الوقت يفوز الماء!

عندما يحين وقت أداء عمل ما تكون تلك اللحظة مقدسّة.

وهم يقولون:

أفضل وقت لزراعة الشجرة كان منذ ٢٠ سنة،

ثاني أفضل وقت هو الآن!

ويقولون كذلك:

إذا كان الإناء ممتلئًا فلن يمكنك زيادته، كذلك عقولنا لن يتسنّى لنا مَلأها بالمزيد، إذا كنّا نعتقد أننا نعلم كل شيء.

ويقولون:

العقل المغلق مثل الكتاب المغلق، مجرّد كتلة من الخشب.

مكتوب في كتب الصين القديمة في وصف الإنسان العظيم:

(العالم بيته، وموقفه راسخ،

وسبيل الفضيلة طريق فعله في الحياة،

سيسعى من أجل الفضيلة مع الجموع إن قبلوه،

وسيتابع المسير لوحده إن لم يقبلوه،

لا يمكن للثروة والمكانة النبيلة أن تجعلاه فخورًا،

ولا يمكن للفقر والتواضع أن يجعلاه يتخلى عن طموحاته،

ولا يمكن للنفوذ والقوة أن يجعلاه يظلم أحدًا).

# ٧٠. صديقتي مارثا

تجاوزت الثمانين من العمر. كانت تعمل بمنصب مدير عام، وبعد التقاعد صارت تقف متطوّعة على تقاطع المرور لتساعد كبار السن على العبور.

تقول: (أحيانًا أرى أناسًا في السبعين وقد كبروا قبل أوانهم فأساعدهم على عبور الشارع، والمشكلة أني لا أشتهي تناول طعامي إذا لم أعمل في كل يوم).

سألتها عن سرّ حيويتها، فأجابت:

أولًا: لا أكره أحدًا في حياتي بمن فيهم الشيطان نفسه فالكراهية تقصف العمر،

ثانيًا: لا أتجادل مع أحد وخاصة زوجي المهووس بالجدال ، فهو حرّ، ولو قال لي إن الارض مسطّحة أقول له : ممكن،

ثالثًا: لا أفكر في القضايا المزعجة، ولا أنام مع مشكلة فإما أن أجد لها حلًا او أنساها.

وتقول: عندما أرى السعادة في وجوه من أخدمهم فكأنني أتحرر من كل الأشياء على الأرض، وأنفصل عن كل ما عليها وأطير مثل المنطاد لأحلق نحو السماء سابحة فوق السحاب، في عالم مليء بالدهشة والعجائب.



# ٧١. محارب الضوء

يصف باولو كويللو محارب الضوء فيقول:

إنه يمتلك القدرة على التمييز بين ما هو عابر وما هو دائم.

يتوحد مع الجبال وجداول المياه ويرى شيئًا من روحه في النباتات والحيوانات والطيور التي تملأ الحقول.

يتقاسم محارب الضوء عالمه مع الأشخاص الذين يحبهم.

يحول تفكيره إلى تحرك وكل تحدٍ يواجهه يمثل فرصه أمامه كي يغير ذاته.

يتواجد المحارب في هذا العالم كي يساعد رفيقه الإنسان وليس لكي يدين جاره.

يمتلك المحارب حريته لأن روحه حرة كالغيوم التي تجول في السماء ولكنه يعرف أن الفرن المفتوح لا ينضج خبزًا.

لا يحارب إلا إذا كان ذلك ضروريًا وحتميًا، ولا سبب يدعوه للفخر عند الفوز ولا الشعور بالذنب عند الخسارة.

يستمد محارب الضوء قوته من الألم الذي لحق به في الماضي.

يعرف أن من ينشغل بمنح النصائح بشأن حديقة غيره فإنه يهمل نباتات حديقته.



## ٧٢. الرجل ذو القدم المبتورة

كلّما رأيته .. كان يقول لي الكلام نفسه، بلا تردد بلا تعديل:

الجمال الكامل أجده الآن تحت أصابع قدمي الحافية وهي تلامس الأرض الجرداء،

الآن، وفي هذه اللحظة بالذات، ليس غدًا أو بعد غد.

همّي هو أن أتعرّف على من يجلس إلى جانبي،

أفتح له قلبي، فتتكشف آيات الله في خلقه.

ففي كلِ مخلوقٍ بارقٌ من جمال لا نراه إلا عندما نفتح قلوبنا له.

كان إنسانًا حاضر الأحاسيس قوي المشاعر، كأن العالم يعيش في داخله وبين خبايا قلبه.

وقد نذر عمره في خدمة الأرواح الطيّبة.

وكانت قدرته تتجلّى في أن يجعلك تنظر إلى داخل نفسك بعطف وحنان،

ثمّ تقدّر ما ستجده هناك من كنوز ونِعَمْ.

كانت قدمُه المبتورة هو معلمه الأعظم في الحياة!

كان عندما فقدها ناقمًا على حظّه العاثر،

إلا أنه تقبّل الأمر فيما بعد، كحكمة إلهية، سيعرف سرّها يومًا من الأيام.

(ماذا تفعل حين تكون قد فعلت كلّ ما يمكنك فعله، ويبدو أنه ليس كافيًا أبدًا...

اصمد فحسب!..

ما الذي ستعطيه حينما تكون قد أعطيت كل ما لديك، ويبدو أنه لا يمكنك النجاة...

اصمد فحسب!..)[٤]

(٤) كلمات أغنية Stand لدوني ماكلركين.

## ٧٣. قَدرٌ يسير من الامتنان

كان لديه وقت مقدّس كل يوم يردد فيه كلمات الرضى مما لديه،
ويحدّث نفسه في كلّ حينٍ عما يملكه من نِعَمٍ.

وفي لحظات الأزمات، كان يستحضر في قلبه بقوّة حالة الرضى والقبول بما هو عليه،

وكان ذلك يفعل فعل السحر في نفسه ويمنحه الأمان.

كان يتنفس المحبة وقلبه يزخر بالرحمة،

ويداه لا تكلان من نثر الورود على جيرانه.

كان يترك أثرًا من روحه على كل زقاق يمرّ عليه،

وكان دائمًا واعيًا يقظًا للحياة وهي تتسلل من بين ثنايا عمره، منتبهًا للزمن وهو يسري من خلال عروقه،

كان مفتوح القلب على الحياة وعلى كل ما يدعو إلى الحب وعلى كل شيء جميل،

وكانت ميزته عن الآخرين أنه يعلو على سيمائه التعجّب، وتبدو على وجهه الدهشة من الأشياء العاديّة جدًّا،

والتي نادرًا ما ينتبه لها الآخرون. كان يعيش وكأن في قلبه حديقة سحرية يقطف منها كل حين ما يشاء!...

(الآن .. أعرف على وجه اليقين بأنك إذا خصصت وقتًا كل يوم تشعر فيه ولو بقدر بسيط مِن الامتنان، فستدهشك النتائج). أوبرا وينفري

# ٧٤. طائر بلا جناح

لم يكن فرحًا فحسبً، بل إن قلبه يكاد أن يطير من شدّة الفرح،

وعندما سألته عن السبب، قال لي:

عندما بدأتُ حياتي،

كنت مثل طائر يحلّق بسَبعة أجنحة.

وكان هاجسي أن أصل إلى السماء العالية نحو أبعد نجمة.

وكنت كلما توغلت نحو الأعالي واجهتني قوة الريح والرعود والزوابع،

فتكسّرت أجنحتي واحدًا تلو الآخر،

وكلما تكسّر جناح نبت في قلبي بديلًا عنه شعاع من نور الحكمة.

والآن ..

أنا طائر كسير الأجنحة لكن فرحان،

ففي قلبي يكمن إنسان،

يمتلئ بالحبّ والحكمة تمنحاني أروع بهجة،

أحلّق بها إلى السماء العُلى في كلّ آن.

(ذاك الذي عقله لا يضطرب في قلب الأحزان، ولا ينتابه الهلع عند المسرّات،

ذاك الذي ولّى منه الشبق والخوف والغضب،

ذاك الشخص يدعى الحكيم الراسخ في الحكمة) [٥]....

(٥) الجيتا، كتاب الهند المقدسّ.

## ٧٥. حكاية الديك

تخاصم ديكان يافعان على كومة من المهملات وكان أحدهما أقوى من الآخر،

فسحق الديك الأول صاحبه وطرده بعيدًا،

فاجتمعت كل الدجاجات وأخذن يصفقن ويهللن له،

ولكن الديك المنتصر لم يكتفِ بذلك،

فأراد أن يستعرض قوته ومجده أمام جميع الدجاجات في الحقول المجاورة،

فقفز حتى صار على أعلى سطح البيت،

وخفق بجناحيه صائحًا بصوت عالٍ:

انظروا اليّ جميعكم!

أنا الديك المنتصر وليس لأي ديك أخر مثل قوتي.

وقبل أن يكمل كلامه، انقض عليه صقر وأطبق عليه مخالبه[٦].

---

(٦) أساطير ليو تولستوي ١٨٢٨-١٩١٠.



## ٧٦. كن طيبًا ولا تخبر الأشرار بذلك

كن طيبًا، ولكن قبل ذلك كنْ شجاعًا وعلى أهبة الاستعداد للدفاع عن حقك يوم تكون عرضة للاستغلال،

ولكن لا يمنعك ذلك من أن تكون طيبًا،

فإن الله يتولى الصالحين من البشر،

ويسَخّر كل قوى الكون للدفاع عنهم،

فلا تدع تجاربك السيئة مع الأشرار تحرفك عن مسارك،

أما الأشرار فإن الله يرفع يده عنهم،

ليكونوا وحدهم في بحر الحياة، تتلاطمهم الأمواج.

إن القلوب الطيبة أينما حلت فإنها تليّن قسوة الحياة،

كما هي خيوط الشمس عندما تذيب بدفئها قارس الجليد.

ولولا القلوب الطيبة لأصبحت الحياة مثل الجبال الموحشة،

بلا روابي أو وديان، تسرح فيها الأفاعي والغربان.

ومن تجربتي الشخصية، أود أن أضيف فأقول: كن طيبًا ولا تُخبِرْ الأنانيين والأشرار بذلك!...



# ٧٧. من مفكرة تولستوي

يعيش بعض الناس حياةً تافهة، تتميز بالتبديد الهائل للطاقة والعيش في الوهم، وهم الانتظار لشيء لن يحدث!..

كتب تولستوي في مذكراته وهو شاب صغير:

من الظهر وحتى الساعه ٢ مع صديقي بيجتشيف، تحدثت بحرية وبغرور عظيم، وكنت أكذب على نفسي أيضًا،

من الساعه ٢ وحتى ٤ رياضة بدنية مع قليل من الاعتكاف والصبر،

من الساعه٤ وحتى ٦ تناولت الطعام واشتريت أشياء عديمة النفع،

في البيت لم أكتب شيئًا، إنه الكسل!، زرت أصدقائي وتحدثت هناك، إنه الجبن!

واختتم مذكراته بهذه الجمله: لقد تصرفت هذا اليوم بصورة سيئة .. جبن وغرور وطيش وضعف وكسل!...

منذ صغره، كان تولستوي صادقًا شجاعًا شريفًا، يخشى أن تصبح حياته تافهة، وعاش اثنتين وثمانين سنة وفيرة بالإنتاج!...



## ٧٨- انثروا بذاركم على أرض صالحة

خرج فلاح في صباح باكر إلى حقله ليزرع البذار،

وبينما هو يفعل ذلك، وقعت بعض البذار على الممرات فالتهمتها الطيور،

وعند طلوع الشمس، احترقت تلك البذار التي وقعت على الصخور،

وتلفت بذار أخرى سقطت من يد الفلاح، فلم تكن تسقيها جذور،

ووقعت حفنة في وسط الأشواك، فاختنقت،

فقط تلك البذار التي وقعت على الأرض الصالحة... كانت قد أثمرت!..



## ٧٩. القلوب الحساسة

يوم أمس، كنت على موعد معها لإنقاذ بعض الناس ممّن جارَ عليهم الزمان،

فلما وصلت، كان قلبها قد سبقها قبل خطاها، وأضاء المكان!...

كانت صامتة في البدء صمت النسيم العليل،

ذلك الصمت النبيل المعبر في طياته عن ألف شمس مشرقة،

وكانت نظراتها مثل خيوط النور،

يسكن جوانحها قلب مرهف وروح هائلة القوّة،

كان فكرها يمور حائرًا قلقًا فيما يمكن أن يفعله جسدها الرقيق وهو يستمع إلى آلام الناس وأحزانهم.

ومنذ زمن بعيد لم ير الحاضرون مثل ذلك البريق ينير المكان ويسري في أرواحهم ويلهمهم لمواصلة المسير.

إن القلوب الحساسة لا تحتاج إلى وقت أو كلام لتفهم المشاعر النبيلة، فهي تحس بها مثل لمح البصر.

لم أحترم أحدًا ما بقدر احترامي للأشخاص الذين يزرعون أشجارًا لن ينعموا يومًا بثمارها!...



## ٨٠. بائع القهوة

بينما كنت أتجول في أحد الأزقة،

استوقفني منظر بائع القهوة ورائحة القهوة الساخنة النفاذة،

وبينما هو يَصُبّ القهوة فإنه يبدو جذِلًا فرحانًا مثل صبي أهديت له لعبة مثيرة!...

صب لي أول فنجان من القهوة، لم أتذوق في حياتي مثلها، فطلبت فنجانًا آخر،

وعندما سألته عن سر طعمها اللذيذ، قال لي:

إني أصنع القهوة بيدي، وأضيف لها نكهةً خاصةً لذيذة وأمزجها بالجوز المطحون،

وعندما أرجع في المساء، أسكب كل ما ما تبقى من الدَلّة، لأصنع قهوة جديدة في اليوم التالي.

وكان عندما يتحدث عن عمله، تتحدث معه كل حواسه،

وعندما يسير إلى عمله في بيع القهوة في المساء، يسير فرحًا زاهيًا،

وكأنه على موعد غرامي مع حبيبته الحسناء!...



# ٨١. طريق العودة

عندما بدأ رحلته العظيمة في تسلّق الجبل العالي،

فإنه سمع من معلّمه الكبير بأن طريق العودة شاقّ ومرير،

وتنتظره الثعالب والثعابين الكامنة بين الصخور،

ولأنه شديد الفطنة وذو قلب شجاع،

فإنه قد استبق الأحداث وأعدّ عدّته لطريق العودة الشاق،

فاهتم بكل من كان يصادفه في طريق الصعود،

حتّى إذا ما بدأت رحلة نزوله الشاقة من الجبل وكانت قد أُنهكت قواه، كان قد زرع أثناء صعوده ما يكفي من الأحبة ليخففوا عليه قسوة الطريق بلا خليل أو رفيق!...



# ٨٢. إحساس الفنان

كان لديه إحساس الفنان الخبير، فيجيد التقاط المواقف الطريفة من بين أكوام القمامة وخرائب الحياة،

ويلمح اللقطة الطريفة وسط تلال الهموم والأحزان،

وعندما يجدها، يمسك القفشة والدعابة بيديه وكأنه وجد جوهرة ثمينة،

تلمع عيناه، فيزيح عنها الأنقاض، ويضحك لها من كل قلبه،

ويجعل العالم من حوله يضحكون مثل المجانين،

فإذا لم يجد شيئًا يضحك منه .. كان يضحك على نفسه!..،

بينما كنّا نحن المساكين من حوله تأخذنا العزّة الفارغة بالنفس نواري بها ضعفنا وخطايانا،

كان يعيش اللحظة، والحياة بالنسبة له لعبة، لم يأخذها بجدّية أبدًا،

فقد كانت البهجة التي ينشرها حوله هي أكثر الأشياء الجديّة في الحياة!..،

كانت أمنيته في الحياة هي:

كسرة خبز ونسمة عليلة .. وضحكة صافية من الأعماق!...



# ٨٣. راعية الغنم

كان لدى (كريشنا) ثلاث زوجات يعشن كالأميرات ،

وفي يوم من الأيام أصابه مرض خطير لم يجد الأطباء له أي علاج،

فأشار له كبير الحكماء في مملكته، بأن علاجه يكمن في جلب حفنة تراب من تحت قدمي إحدى زوجاته،

فبحث عن التراب تحت أقدام زوجاته الثلاث الغارقات في الترف فلم يفلح،

فبحث طويلًا عن كيفية خلاصِهِ من آلامه،

فما كان منه إلا أن تزوج راعية غنم كانت ترعى في حظيرة بجوار قصره،

كي يجمع التراب من تحت قدميها الكريمتين!...

(اختر زوجتك أيام الحصاد وليس أيام الرقص)... مثل دانماركي



## ٨٤. القلب المفتوح

كان يقول إذا جعلت شخصًا واحدًا، واحدًا فقط يعتبرني مَثَلَه الأعلى في الحياة، فقد نجوت!...

كان لا يقلق إذا انقلبت حياته رأسًا على عقب،

فمن قال إن الجانب الذي اعتاد عليه أفضل مما سيأتي!..

كان إذا أصبح وقد حصل على درهمين من كدّ يده يشتري رغيفًا بواحد ويشتري زنبقًا بالثاني ليغذي روحه!...

كان يخلق الجمال من حوله بأية وسيلة،

ويعتبر أن القدرة على رؤية الجمال منحه إلهية عظيمة،

ويعتبر أن اكتشاف لقطات الجمال هي أخطر مهامه اليومية!...

كان يدعو ربَّه، إذا ما مات يومًا وأُغلقت عيناه ،

أن يكون في تلك اللحظة ذَا قلب مفتوح!...



# ٨٥. محصولك نتاج بذارك

كان يسافر يوميًا داخل نفسه سابرًا أغوارها، باحثًا عن أسرارها العجيبة،

لم أكن أراه يمل يومًا من الترحال، فالأماكن الجديدة التي كان يرحل إليها كانت تحمل في طياتها الكثير من المفاجآت السارة.

كان يتمتع بروح مقاتلة، وأخطر ما يخشى منه هي لحظة ما بعد الانتصار، فهي اللحظة التي قد يقع فيها في مستنقع الغرور!

كان يقول اذا أظهرتُ التردد والخوف للآخرين... فإنهم كذلك يظهرون،

وإذا كشفتُ عن شجاعتي لهم... فإنهم كذلك يفعلون!...

كان لا يتوقع الكثير من الحياة، ولكنه يضحك ويعيش كمتفائل حتى آخر لحظة من عمره!...

كان يقول إن المقدس عنده هو الحب والخير، ولا شيء آخر!...

وأن الأديان كلها تشترك في أعظم قيمة أخلاقية، وهي أن ما نمنحه للكون سيرجع إلينا مضاعفًا،

وأن محصولك هو نتاج نوع بذارك!...



## ٨٦. غاية الحكماء

نسافر حول أرجاء العالم ونحن في مكاننا ..

يصل العالم إلينا بلا طعم بلا دهشة أو فرصة للتمتع بالرحلة وخوض المغامرة والمفاجأة،

واسطتنا الوحيدة هي الهاتف الذكي وبدونه فنحن كائنات بلا ملامح.

إن التسرّع هو ما نفعله في كل حين فنحقن الزمن الطبيعي بمادة كيمياوية ليصبح سريعًا، فينتهي الوقت بدون أن نعيش في اللحظة، نعيش في كلّ الأزمنة .. الماضي بل الماضي السحيق، والمستقبل البعيد جدًّا والذي غالبًا لن يأتي، ولكن لا نعيش الآن!...

وبذلك نقوم بتحطيم دفاعاتنا الداخلية لنكون صيدًا سهلًا للتوتر، وتفقد الحياة طعمها وتصبح خالية من الروح، وبينما كان أجدادنا ينعمون بمتعة الرحلة أصبحنا نهيم كالأشباح بانتظار الوصول، الوصول فقط إلى الربح السريع واللّذّة السريعة!...

إن النفس السّاكنة من القلق والاضطراب كانت منذ الأزل غاية الحكماء وهدف أصحاب القلوب الراقية!...



# ٨٧. امرأة جديدة

عندما تقدمت لتنفيذ قرارها في المرّة الأولى،

كانت فاقدة الإيمان بنفسها مستهينةٍ بقدرتها،

متشككةً من كل شيء، مترددةً من الإقدام، متوقعةً الفشل في كل خطوة،

كانت تهاب تحمل المسؤولية، وتغطي خوفها بالصراخ والشتائم،

كانت قد تركت للآخرين مهامها، حتّى يسهل عليها تحميل الآخرين عواقب فشلها!...

وقضت الأيام في قلق والليالي في أرق مما سيحصل في الغد!...

أما في المرّة الثانية فكانت امرأة جديدة تمامًا،

فقد استمعت وفكرت وشاورت، وعندما استكملت عدّتها لتنفيذ المهمّة، أقَدَمَت متوكلةً على الله،

متحمّلة كامل المسؤولية عن قرارها، ومتقبلةً بامتنان لكل ما ستحصد من نتائج،

عند ذاك .. وفي تلك اللحظة المقدّسة، بارك الله لها،

وَسَخّر كل قوى الكون لمعونتها في تحقيق هدفها،

وعاشت في صفاء تام وراحة بال من كل ما سيجود به الغد!....



# ٨٨. طعم الحياة

كان صاحبي عندما يواجه مشكلة ما،

لا يتعجل، لا يتوتر، لا يغضب،

بل يفتح عينيه بيقظة وانتباه.

يحافظ على هدوئه وتركيزه.

يفصل شخصه عن المشكلة، ولا يدعها تسيطر عليه.

لا يلعن حظه، ولا يدع المخاوف تسرح به الى شطآن وهمية،

ويعتبر تلك المشكله جزءًا من طبيعة الحياة،

فيتقبلها إن كان غير قادر على تغييرها،

فقد تحمل تلك المشكلة في طياتها ما ينفع.

يفكر ويستشير ويقرر متوكلًا على الله،

ثم يتحمل مسؤولية أي قرار يتخذه بشجاعة،

ويعمل بعزم على حل المشكلة،

ويتقبل كل ما يحصل له من نتائج بامتنان!...

وكان لا يأخذ أي شيء على أنه قضية شخصية،

ولا يدع ماضيه وذكرياته الأليمة تسيطر عليه فيبقى حرًّا مستقلًا عنها،

وكان ينتبه لكل المعتقدات الخاطئة والخبرات المؤلمة التي شكلت شخصيته الحاليّة،

فجعلتها مجروحة ومرضوضة تخيّم على حاضره، وتعيقه من المرونة والانفتاح نحو العالم،

ومن العيش الآن، وبكامل القوة والبراءة، حتى يحظى بهدوء وانسجام داخلي.

قال الشاعر العظيم جلال الدين الرومي: كلنا سنذوق الموت ولكن القليل منا من يذوق الحياة!...

## ٨٩. العالم في قلبه

كان يظن أن أعظم هدية يقدمها للعالم،

هو عندما يقبل عليهم وهو سعيد ضاحك،

كان مثل زهرة برية تصبر على شُح الماء،

ويقاوم الوحدة وقسوة الريح،

ويزهر ضاحكًا في وجه الشمس.

كان إذا وجد نفسه يومًا بلا عمل،

خرج إلى الشارع ليرفع الأحجار عن الطريق.

أو يبتسم بوجه من يصادفه من المارة،

كان يلتمس الأعذار للخاطئين،

وبالأخص أولئك القاسية قلوبهم عسى أن تلين،

وكان يرقص حتّى مع العاهرة قلوبهم،

لأنه إذا تركهم فمن يوقد شمعتهم!...

كان العالم بأكمله يسرح في قلبه!...



# ٩٠. الاكتفاء التام

كان يشعر بالاكتفاء التام وكأنه قد ارتوى تمامًا من الحياة،

فلم يكُ يشعر بالعطش والرغبة بالمزيد من اللذة والمتعة،

وكان يحب الحياة بطريقة غير مألوفة وإحساسه باللذة كان يتحول إلى أشياء لا تخطر على البال،

وفي كل لحظة لديه يكمن كمال خالدا...

كان يتعلم كل يوم شيء جديد ليظل حيًّا،

وكان يتكيف دومًا مع متغيرات الحياة،

وكان يعتقد أن الهرم حالة نفسية وفكرية وشعور داخلي،

وأن الأرض وكل ما عليها مثل خلية من مليارات الخلايا تضم جسد الكون بكواكبه ومجرّاته،

وأن ذلك الكون الهائل لا حدّ لوسعهِ، ويسبح في زمن ليس له بداية أو نهاية،

كان يدعو إلى التفاعل مع كل الأشياء في الكون،

والتواصل في كل لحظة مع المخلوقات من حوله،

لأن الانفصال عنها يحدث جلبةً وخوفًا وصراعًا وفوضى،

فإذا لمس شيئًا فكأنه أعطاه بعضًا من روحه وأخذ منه بعضًا من بريقه!..

# ٩١. مسافر صوب المجهول

كان فيلسوفًا عمليًا لا يحب التنظير!...

فعندما يقول: يجب أن نعيش حياة بسيطة، فإنه يفعل ذلك...

وعندما يطلب من الناس أن لا يتعلقوا بكل ما هو زائل وآفل، فإنه كان يفعل ذلك ..

وعندما يدعو إلى الصفح والغفران، فإنه يبادر قبل الجميع بالصفح عمن أساء إليه،

كان حكيمًا من طراز فريد، فقبل أن يقول شيئًا للآخرين .. يكون قد طَبّقهُ عمليًا على نفسه!...

كان يعيش بانسجام مع محيطه، ويحيا جسده في توازن واعتدال.

كان من شدّة سكونه قادرًا على أن ينام أينما كان، وفي أي وقت يشاء، ويغرق في نومه بلا عناء،

لم يسأل نفسه أبدًا عن أسباب ما جرى له من أحداث مفروضة،

فذلك قدره ونصيبه وكان يتقبل ذلك ويمضي قدمًا في أداء ما عليه من مهام،

وإذا ما أخطأ يومًا فيكون على استعداد للاعتراف بخطئهِ في أية لحظة بدون أن يشعر بالضعف أو ينتابه أي توتُّر،

ويقول إن لكل منّا جمالًا خاصًّا يتفرّد به، فقط القلوب الذهبية قادرة على اكتشاف الجمال الخاص الذي يتفرّد به كل إنسان،

كان يهوى السفر صوب المجهول، حاملًا إيمانًا راسخًا بأن ذلك المجهول قد يحمل أجمل فرص حياته!...

# ٩٢. عندما يغضب الناس

لم أره يغضب من أحد طوال حياته، وكان يقول:

إن أرقى الآداب هي آداب الرفق بالأعصاب

لأننا عندما نغضب من شيء فإننا نغضب من أنفسنا،

ورغم أن هناك العديد من البشر ممّن يثيرون غضبي،

ولكني ما إن أبدأ في الغضب حتّى أجد نفسي قد وقعتُ في ورطة وخلقتُ لنفسي مشكلة!

مشكلة مع نفسي التي ملأتها أنا بالغضب الذي لا يطاق..

أما ذلك الذي غضبت منه فهو سارح في عالم آخر!..

عندما يغضب شخصان تعلو أصواتهما،

لأن الغضب يجعل قلبيهما يتباعدان،

فيحتاجان إلى الصراخ حتى يسمع أحدهما الآخر،

وكلما ازداد غضبهما من بعض، كلما احتاجا أن يرفعا أصواتهما أكثر،

حتى يسمعا بعضهم البعض،

أما عندما يقع شخصان في الحب،

فهما لا يصرخان، بل يتحدثان في رقة لأن قلبيهما قريبان من بعض،

وقد يتهامسان عندما يقتربان أكثر،

وفي النهاية يتوقفان عن الكلام، فقط ينظران لبعض!...

# ٩٣. الدخول في قلب الموجة

إن الطاقة الشابة الجديدة تدخل إلى الحياة وتتحرك بشكل فطري لتزيح كل قديم متهالك وتحلّ محلّه،

فالماء النازل من الجبال ومساقط المياه ينحدر نحو الوديان والمستنقعات القديمة،

ويتسلل إلى البحيرات التي أوشكت على الجفاف فيملأها لتضجّ بالحياة من جديد!...

ومنذ اللحظة التي تولد فيها فإنك تدخل في قلب الموجة الصاعدة والمدّ القادم للحياة لتحلّ محلّ كل شيء ذاهب إلى زوال،

ليكون أمامك خيارين، فإما أن تكون عاشقًا حقيقيًّا وتندفع باتجاه أن تعيش حياتك بقوّة وعنفوان،

أو أن تتردد فتنزوي وتعتزل مثل عاجز هرِم انطفأت في قلبه الرغبة في العيش،

وتحيا على الهامش بدون أن تترك أثرًا أو أن يكون لك سمة وعنوان،

وعند ذاك سينتهي بك المطاف في نهاية العمر قائلًا لنفسك:

يا إلهي ماذا فعلت بنفسي، لقد ذهبت حياتي سدًى!...



# ٩٤. بعضٌ من الجنون

السعادة هي قرار من قبلنا بأن نكون سعداء،

والتزام بأسلوب عيش سعيد،

وموقف إيجابي عملي فعّال تجاه الأحداث،

والمثابرة في عيش اليقظة وعدم السرحان في التفكير السقيم!...

ولكي يحيى الإنسان في هذا العصر،

عليه أن يكون أحيانًا مثل المجانين،

يتحدث مع نفسه، يداعبها حتى تهدّئ من روعها،

والبهجة الحقيقية عندما تشعر بالحياة وكأنك ترى عالمًا ساحرًا لأول مرّة، عندما تتمسك باللحظة كي لا تطير من بين أناملك، عندما تعيش في الحياة، بكل جنونك، بكل حواسك، وإذا لم يكن لديك بعضًا من الجنون فإنك فقير لا تملك أي شيء!...



## ٩٥. لؤلؤتان في محارة

كان عاشقًا من نوع نادر، وراقصًا بارعًا في الحياة وكان يناجي حبيبته قائلًا: سنعيش معًا كالأحرار، لن نعيش كالعبيد نخاف من بعض!...

ولن نعيش كالتجار، نخاف أن نخسر بَعضُنَا البعض!...

سنحبّ بملء إرادتنا ليس لأننا زوجين، بل لأننا أحرارٌ مثل حبيبين!...

سنعيش معًا في محارة عظيمة واحدة .. ولكن لؤلؤتان في محارة!...

سأملأ دنياك بالمحبة، وسأحضنك كل يوم بصدق وحنان، ولن تجدي قلبًا عطوفًا مثل قلبي،

ولكن إن شاءت الأقدار وِسرتُ في غير مَسار، فانطلقي بنفسك حرّة كالعصفور،

واستمدّي قوّتك من خالقك أولًا ومن داخل ذاتك واعتمدي على نفسك لا على بشر أو أي شيء آخر على وجه الأرض،

ومهما كان حبك لي عميقًا فلا تتعلقي بي يومًا وتعلقي بنفسك فقط!....



# ٩٦. أحبك كما أنت

لا تفكر في الحب، فقط أَغرقْ نفسك فيه،

فإذا بدأت بالتفكير في الحب خطرت على بالك الشروط والحدود ..

وحضرت الذئاب،

وبذلك يتحوّل الحب من روحاني إلى بَشري

أما أنا فأحب حبيبتي كما هي!...

إنسيّة تبدو لبعض الناس أو جنّية .. أحبها كما هي.

ولا يهم أصلها وفصلها، مجهولة العنوان أو مقطوعة من شجرة،

أحبها لو أنها معروفة بين البشر .. أو ولدت غريبة مجهولة النسب،

أحبها إن كبرت في بيت فلاح فقير .. أو نشأت في دار ميسور أمير،

طويلة شقراء، أو سمراء بامتلاء،

ولو بحثت عن ألف سبب، وإن شغلت الفكر سبعين سنة، فلن أجد لحبها أي سبب،

أحبها، سيّان عندي ولدت بين بوادي مكة المكرّمة، أو ولدت في بقعة في الصين،

أحبها إن غضبت أو مسّها الجنون،

حزينة أو ضاحكة، راضية أو حانقة،

حبيبتي، أحبها بالضبط مثلما هي!...

# ٩٧. كلمات في التأمل

التأمل هو أن تستمتع وتفرح بوجودك ببساطة فقط لأنك موجود وتحيا في هذا العالم،

هو أن تتمتع بخلوتك مع ذاتك، وأن تحتفل بنفسك.

إنه استحضار للنعم والامتنان العميق للعطايا الممنوحة لك. وأن تستشعر السعادة والبهجة والمعجزة فقط لأنك حاضر موجود. وعندها ستفيض بالمحبة والتعاطف.

التأمل هو إسقاط تطرف العقل وحساباته، الماضي وترهاته والمستقبل وأوهامه، هو التيقظ والاستغراق في عيش اللحظة.

التأمل هو أن تبدأ صباحك بالعزف على خيوط الشمس، وأن تحلق برأسك صوب النجوم العالية وبعد برهة تتلاشى الغيوم السلبية.

التأمل هو استشعار التحرر من كل شي وعدم التعلق بأي شيء: الناس، المال، الخوف، الماضي. وهو استشعار المحبة للناس والتعاطف معهم. إنه الاكتفاء بأنك حي تعيش وتتنفس، وأن تكون ممتلئًا مع نفسك، بلا إحساس بالوحشة والوحدة والفجوة والشعور بفقدان شي ما في حياتك. إنه استشعار بأهميتك وفائدتك على جلب المسرة للناس

بما تحمله من طاقه إيجابية، هو الإحساس بأنك دائرة متكاملة، ولكنها في الوقت نفسه ليست معزولة بل تتفاعل مع الآخرين؛ هو الإحساس والتذكر الدائم بأنك جزء من الكون الكلي، تتنفس منه القوة، وهو التوقف عن البحث وملء الوقت بالأشياء الوهمية.

التأمل هو الاستيقاظ، إغلاق العين والولوج إلى الذات، ثم فتح حدقة العين بأقصى وسعها والاستشعار بأنك جزء راقص من هذا الكون، ولكن بدون علاقة وتعلق، إنما روح حرة طائرة. فالمتأمل هو من يرقص في فردانيته يغني مع نفسه كملك متوّج على عرش ذاته وفي الوقت ذاته يطرب لوجوده على هذه الأرض ويشعر بالنشوة لأنه يتبادل المحبة مع الناس،

التأمل هو الشعور بالاحتفال المتواصل في كل لحظة، والعيش في مهرجان دائم من النشوة، وكل تأمل لا ينتج منه حب وتعاطف ورحمة ورغبة في الإفاضة على الغير فليس بتأمل، إنما هو استغراقٌ في الكآبة.

التأمل هو الرغبة في الابتسام بلا أي مبرر، إنه الذوبان في حالة الفرح لأنك أنت نفسك كما أنت عليه الآن في هذه اللحظة بالذات بلا نتيجة لأي انفعال أو تفكير، وبدون أن يكون هناك أي سبب لما تشعر به من سرور، إنه التيقن بأن أساس تكوين الإنسان مصنوع من الفرح، تمامًا مثل الزهرة والينبوع. التأمل هو تقديس للحرية وعدم التحكم بالنفس إلا في أقصى الدرجات، ونبذ السيطرة على الآخرين، لأن السيطرة تعبير عن النقص والانفعال؛ إن وطن الإنسان الأبدي وواحة سعادته الدائمة هي نفسه.

التأمل هي حالة الإحساس بالتدفق والحيوية والرغبة في الطيران والتحليق، والتعبير عن الحب والعشق لكل ما في الكون، إنه الرغبة في التعري من الأقنعة الزائفة والرقص مع الحياة. إن المتأمل يفور بعشق الحياة رغم أنه صامت تمامًا، ويشتعل من الداخل بالمحبة رغم أنه ساكن بلا اضطراب.

إن التأمل هو مصدر الحب ومنشأ الحب، وإن دقائق تقضيها في حالة من التأمل السليم ينتج منه حب رقيق صافي يضيء روحك المتعبة.



# ٩٨. الامتلاء حبًّا

كان يملك طاقة حب هائلة وكان الحب يملأ فؤاده،

وكانت الدنيا بالنسبة إليه رحلة محبة،

ومثلما كان الماء يحيي جسده كان الحب يحيي روحه.

وكان الحب بالنسبة إليه أمضى سلاح لمقاومة التلف والفناء!...

كان الحب لديه طريقة حياة وليس هوًى عابرًا،

والحب لديه لا يعني تحويل الآخرين إلى أشياء لأنه بذلك يقتل جوهرهم،

ولو حدث أن فعل ذلك، فبالضربة نفسها يقتل جوهر وجوده وحياته!...

شيء واحد رفع قيمته وأصبح محطّ الاحترام،

وكانت تلك فضيلته الوحيدة، والتي جعلته في مصاف البشر،

فقد كان قلبه ينبض بحب شيء ما في الحياة، أي شيء يخطر على بالك، المهم أن قلبه كان ينبض بالحب، ولو كان ذلك الشيء خنزيرًا بريًّا!...



# ٩٩. كرتا الثلج

تدحرجت كرتان ثلجيتان من إحدى قمم الجبال الشاهقة،

وبينما هما تتدحرجان كانت تلتصق بهما الحصى والأحجار التي تصادفهما أثناء الطريق،

فكانت الكرة الثلجية الأولى تستاء من ذلك فتتوقف بين الحين والآخر كي تزيل ما علق عليها من أحجار،

في حين كانت الكرة الثانية تواصل المسير نحو هدفها غير مبالية بتلك الأحجار،

وعندما وصلت الكرتان إلى سفح الجبل،

ضاعت الكرة الأولى، بسبب انشغالها بالأشياء الصغيرة، بين ممرات الجبل وضلّت الطريق.

أما الثانية التي ثابرت في المسير فقد أصبحت ذا حجم هائل !...



# ١٠٠. باحثٌ عن الحكمة

كان يضع بصماته الإنسانية ولمساته الرقيقة على نفوس الناس أينما حلّ،

لأنه مهما فعل لهم من خدمات قد ينسون ذلك، ولكنهم لا ينسون أبدًا كيف جعلهم يشعرون.

إنهم لا ينسون الأفعال الصغيرة الطيبة التي تُسدى إليهم بأسلوب شخصي.

فكان يجعلهم يزدهرون ويفتخرون بأنفسهم ويغدون بأفضل حال عندما يكون بينهم!...

كان لا يأخذ نفسه بجدية، ويبحث عن الدعابة في أي مكان وفي كل الأوقات تقريبًا!...

وكان يقول إن الانسان الضاحك... إنسان جاد للغاية!....

كان دؤوبًا في البحث عن الجمال في كل شيء وفي كل حدث، في كل كائنات الله ومخلوقاته ،

كان ذلك بحثه اليومي بلا انقطاع ،

كان يقول : حكمة واحدة تنير قلبي، أفضل عندي من سبعة كتب في الحكمة أحفظها عن ظهر قلب!...



# ١٠١. العين السحرية

كان يملك عينًا سحريّةً، فيرى الأشياء كما لو لم يرها من قبل أبدًا، وكأن الله قد خلقها للتوّ!...

كان يحتفظ بمخزون لا ينضبّ من الضحكات الكامنة في داخله، ليطلقها في لحظات اليأس من أعماق قلبه .. فتسعفه، لينجو بحياته!..

ومثل قبطان ماهر، كان كلّما جرفته الرياح وأمواج البحر نحو آلام الماضي المدفونة،

رسى بهدوء وقوّة على شاطئ الوقت الحاضر واللحظة الراهنة!

كانت نفسه هي لعبته الكبرى في الحياة ، يلعب معها طول العمر، يشدّ عزمها من الصباح ويفتح الأبواب من أمامها لتنطلق نحو الحياة!...

كان يشجّع نفسه كي تنمو وتعيش مثل طفلة تحبو بين يديه، .

وكان همّه الاول هو أن يجيد الحديث مع نفسه قبل إجادة الحديث مع الآخرين!...



# ١٠٢. الرحلة المقدسة

المشي هي رحلتي اليومية المقدسة بين الطرقات وعجائب الأرض والأزقة القديمة،

إنها سفري نحو المجهول، بين الخرائب أو المدن العامرة، أتنفس خلالها روائح الأمكنة وأرى بشغف تبدّل الألوان والأشكال والبشر والحجر في كلّ لحظة، وكل لقطة تحمل في طيّاتها أسرارًا أو أخبارًا جديدة.

أحلم أن أموت وأنا تائه بين الأزقّة والطرقات سارح بأفكاري صوب آيات الله وعجائب خلقه.

كل خطوة نحو الأمام هو توديعٌ لأرض واستكشافٌ لأخرى وكأنها رحلة بين كواكب الفضاء، هو توديعٌ أبديٌّ للمألوف والمعروف نحو جديد غامض.

المسافر الجيد ليست لديه خطط محددة، ولا يعتزم الوصول.......

لاوتسو



## ١٠٣ . صادفتُ يومًا ما إنسانًا!

قَدَرُ الورد أن يفوح وينشر شذاه بين السفوح.

فلا يشعر الورد بوجوده إلا عندما يفعل ذلك.

فمن اعتاد على العطاء لا يستطيع أن يتوقف .

إن القلوب الكبيرة مثل الأشجار العملاقة

ورغم ما يرشقها الأشرار به من أحجار،

فإنها تواصل حمل الأثمار، ويستريح تحت ظلها البشر!..

إنك لا تعطي لأنك ترغب في ذلك،

بل لأنك تموت إذا توقفت عن العطاء،

مثل ينبوع أُغلقَ بالصخرِ!....

صادفت يومًا في طريقي إنسان ..

أجمل ما فيه أنه مثل مدينة هائلة للغفران،

كان يستوعب كل آثام أخيه الإنسان،

فعندما تريد أن تبوح له بآثامك لتتطهّر،

لا يصرخ في وجهك .. لا يرفضك،

يفتح قلبه لك مثل حضن الأم،

فتشكي له همومك وأحزان قلبك،

ثم وفي لحظة، وبسبب شدّة نقائه .. تجد روحك وقد تطهّرت في محرابه!...

# ١٠٤.رسالة إلى جاري

جاري! يا من تسكن في جواري:

لا أطلب منك المستحيل!

فلا أطلب منك سوى إلقاء السلام،

وأن ترسم على محيّاك السلام،

وأن تواصل غناءك عندما تصادفني أمامك!...

إن الغضب الذي يعتريك دومًا هو حربك على نفسك،

وعندما تغضب، فكّر، كيف يمكنك إنقاذ نفسك من نفسك!...

هناك طريقة ذهبية تنجيك من أحزانك وخيبة أملك من الناس،

وهو أن تتخيل أنك تعيش في حلم وليس حقيقة،

وكل الناس الذين تقابلهم هم أشخاص وهميون، وكأنك تراهم في المنام،

وستشعر بأن الحياة هي أبسط مما تتصور، وتنقشع من رأسك الغموم فتنعم بالسلام!...

لا مشكلة!... اذا أكلت طعامًا عاديًا للغاية، أو فقدت معطفك في الطريق،

أو نسيت حقيبتك في البيت، أو سلكت الطريق الخاطئ إلى عملك،

لا مشكلة!... إذا أخطأت في حساباتك، أو إذا ذوى حسنك وجمالك،

أو إذا لم تمضِ الحياة كما يجب، ولم ينجح زواجك ممن تحبّ،

إنما المشكلة عندما تكون أسير أحلامك، فلا تحتمل الواقع، ولا تتقبل الحياة اليومية العادية،

عِش الحياة على علاتها، وخذ منها فرَحَها، ولا تحارب طواحين الهواء!...

## ١٠٥. العمر قصير.. لا تضيعه بالكراهية

لا تمنح حقدك لأحد،

فالحقد أعظم هدية لعدوّك،

الكراهية سريعة الحركة، قوية الانتشار،

فما إن تسمح لها أن تدور في خاطرك،

وقبل أن تصل سهام الكراهية إلى أهدافها،

تكون قد أصابت روحك!...

فالعمر قصير، وقائمة من يستحقّون حبك طويلة!...

هناك أناس عندما يكبرون في العمر،

تكبر قلوبهم وتتسع صدورهم لكل ما في الدنيا.

هناك أناس عندما يكبرون في العمر يكبرون في الحكمة،

فيجتمع العالم بأسره في فؤادهم حتى يتساوى عنده الغني والفقير،

والأمير والغفير، لا يتميز أحدهم عن الآخر

ولكي تواصل رحلة الحياة بسعادة، عِشْ فيها وكأنك تسير في غابة سحرية مليئة بالمعجزات المفرحة والكهوف المظلمة، ممسكًا بثلاثة مصابيح سحرية بين ثنايا قلبك: عملك وامتنانك ومرحك،

فاقضِ يومك بالعمل، وتقبل ما تواجهه من صعاب بامتنان، وامرح كلما أمكنك ذلك،

فإذا ما فعلت ذلك، ستنجذب إلى أغصان قلبك عصافير ملونة من كل حدب وصوب!..

# ١٠٦. اسمه يقظان

لم يكن مخادعًا ولم يلبس ثوب أحد،

وكان يحيا بلا بهرجة أو تمثيل،

فلا يتظاهر بما ليس لديه أو يظهر ما ليس فيه،

ولأن كل شيء في حياته كان واضحًا وصافيًا،

فقد عاش بلا تشويش ولا إجهاد!...

وبالرغم من أنه إنسان مسحوق يقضي يومه ساعيًا لإشباع معدته الجائعة دومًا،

فإنه كان يفعل كل ما بوسعه لخدمة الناس،

ولا يريد أن يترك الحياة قبل أن يترك فيها أثرًا طيبًا!...

كان قد تعلّم بصبر ودأب فن الغوص في خبايا نفسه،

وإعمارها بفنون الصبر والكفاح أثناء الملمّات،

وأعدّ عدّته في بناء حصونه الداخلية،

فما إن جابهَتْهُ أزمة مستعصية،

حتّى استيقظ وانتبه لنفسه، وغاص عميقًا نحو ذاته،

باحثًا عن أفضل الحلول لتلك الأزمة، وشرع بالعمل في تركيز وحماس،

وما إن وضع قدمه على أول الطريق .. كانت الأزمة وكأنها قد أصبحت وراء ظهره!...

كان اسمه يقظان، يعيش لحظته الحالية،

والماضي عنده مغارة موحشة لا تصلح لسكن الإنسان،

ومثل حارس يقظ، كان يراقب دومًا عقله عن الزوَغان!...

# ١٠٧. حمّال الهموم والأفكار السلبية

كان يعيش حياته بائسًا بالأفكار التي تراوده عن سنين عذاب مضت وأيام مرّة قد انقضَت ، فتنغص عليه حياته، حاملًا همومه على ظهره.

بقي على تلك الحال فترة طويلة، حتى مرّ عليه يوم لا ينساه، ومنه تعلّم الدرس العظيم في حياته! فقد كان في سفر بعيد، فَتاهَ في الصحراء، وعلم أن الأثقال التي ينوء بها ظهره تعيقه من الحركة والانطلاق، فبدأ بالتخلص من أمتعته الفائضة، ثم أصبح يحمل على ظهره ما خَفّ من حاجاته الأساسية، وكلما طال به المسير ألقى كل ما يقدر على الاستغناء عنه بما في ذلك معطفه الثقيل، وعندما فعل كل ذلك غدا خفيفًا كالريشة، فأصبح قادرًا على العدو بسرعة، وبذلك وصل الى برّ الأمان مثل لمح البصر!...

المشكلة هي: كيف نتحدث مع أنفسنا، وكيف نجيد اللعب مع أفكارنا ومشاعرنا!...

لأن نصف مشاكلنا تصبح محلولة، عندما نعتبرها مشاكل عادية بسيطة.

ولأننا نفكر في أنفسنا كثيرًا، نفقد فرصة أن نعيش الحياة بالفطرة.

• فإذا كنّا في حفلة عرس، نفكر كيف سنبدو للآخرين فتفوتنا فرصة الاستمتاع بالحفل.

إن الزهرة لا تفكر بنفسها، فهي تضحك وتعانق الشمس وتفوح بعطرها، إنها تعيش فقط!...

والسعادة هي حالة حسّية ننبتها مثل البذرة في عقولنا،

ثم نسقيها بالخيال، وندعمها بالأحلام، ثم نعيشها وكأنها واقع حال!...

## ١٠٨. الحركة الدائمة سرّ الحياة

كان صاحبي يقول:

الآن عرفت سرّ الحياة .. إنه التنقل الدائم.

لا تركن، لا تجلس، لا تستقر في مكانك .. فذلك حتفك!....

إن المكان التالي هو مكانك الصحيح، الآن، وفي هذه اللحظة،

ولكن لا تأخذ نفسك الى أي مكان كان!...

فلو كان أحدهم يتبعني مصوّبًا سلاحه نحوي فليس من وسيلة لتفاديه إلا التحرك المرن يمنةً ويسرة، ثم التقدم الى الأمام، مع تغيير مكاني والترحال قبل أن يصل إليّ.

إن الحركة الدائبة بمرونة، والتنقل من مكان إلى آخر، والتغيير المتواصل،

هم أسلحتي ضد الفناء!...

عندما تبدأ رحلتك للوصول إلى الكنز،

وأثناء المسير وجدت نفسك على حافة الجبل والكنز أمامك،

لا ترجع إلى الوراء.. لا تتسمّرْ في مكانك ،

اقفز .. فقط اقفز!...



# ١٠٩ـ أريد أن أعيش

سأنهض من نومي مثل الأطفال،

نشطًا مفعمًا بالحيوية،

باحثًا عن البهجة في كل مكان،

وكأن حياتي قد بدأت للتوّ!..

سأعتبر كل الأماكن على الأرض هي أماكني المفضلة،

وأن الأغاني الأثيرة عندي لا تعدّ ولا تحصى،

ولأن الفضاء يكمن في قلبي، والعالم يسبح بين جوانحي، فإن الأشياء التي سأحبها لن يكون لها حدود!..

سأبدأ صباحي بالتعجب مما يجري في أنحاء الكون،

مندهشًا من الكم الهائل من الجمال الذي يحيط بي،

ولن يفارق يقيني أنّ خيوط الفجر الذهبية تبدأ إشعاعاتها من شغاف قلبي،

وسعادتي تتشكل من عروقي!..

سأعيش حرًّا متدفقًا مثل شلال ينبع من جبل عظيم، مساره في كل الوديان،

وألعب مع حياتي، مثلما يلعب بالكرة ساحرٌ ماهر،

سأتصالح مع الأجزاء الخفيّة التي يصعب هضمها داخل نفسي،

لن أجادل كي أنتصر، بل لكشف الحقيقة،

ولن أستغل قوتي للفوز، فالقوّة مسؤولية أخلاقية،

وعندما يكون عليّ الاختيار بين أن أكون على حقّ أو أكون لطيفًا،

سأرمي التاج المزيّف وأختار اللطف!...

سأتحسس المحبة التي تسري بين كائنات الله،

وكأنني أعيش بين قلوب كل الأشياء الحيّة!...

ولكن سأمنح الحب لنفسي،

فلن يمنحه أحدٌ لي مثلما أفعل،

إن بقاء روحي على قيد الحياة يعتمد على اهتمامي بنفسي!...

لا طلبات لي من الحياة،

سأعيش على الشكر والامتنان،

فأستقبل يومي بالترحاب لأني ما زلت أعيش،

وأتعهد بالكفاح من أجل البقاء حيويًّا،

راميًا كل الكرات التي أملكها في وجه الحياة!...

سأجعل العقبات دلائل لمسرى جديد، وركائز وبشائر لفجر قادم!...،

سأدخل الى عالمي السحري الداخلي كلما احتجت لذلك، للتنعّم بلحظات السلام والبهجة!...



# ١١٠.نداء الى الأحياء

عيشوا أحرارًا،

لا تتكلوا على أحد، لا ترهنوا سعادتكم بأحد،

لا تتكلوا على شيء، لا ترهنوا سعادتكم بشيء،

فإن عشتم كذلك ..

لن تشعروا بالوحشة وإن أصبحتم مشرّدين،

ولن تشعروا بالفقر وإن غدوتم فقراء،

ولن تشعروا بالإحباط وإن استهجن الناس أفكاركم!..

لا تستعبدوا أحباءكم، فلن تستمتعوا بصحبتهم أبدًا،

حرّروهم، وأطلقوا أسرهم،

فإن فعلتم ذلك، سيبقوا أسارى لكم للأبد!...

لا تذهبوا لأداء الصلاة قبل تنقية القلب من الشوائب والمتعلقات،

فإن فعلتم ذلك، تكون صلاتكم قد قبلت .. حتى من قبل أن تبدؤوا!...

اذهبوا لأداء أعمالكم وأنتم بكامل قواكم الروحية،
واضحكوا في وجه الله، وافتحوا قلوبكم للناس، وانشروا أشرعتكم على مهبّ الريح،
فإن فعلتم ذلك .. راقبوا سيل البركات التي ستنهال عليكم!...

واذا أقدمتم على عمل جديد، وحسبتم الأمر بإتقان، وكانت قلوبكم عامرة بالحب والإيمان،
فلا تخافوا من المجهول، واعبروا الوديان والسهول،
لأنكم ما إن تبدؤوا بالمسير، حتّى يكون الخوف قد غادر خيالكم، وحلّت السكينة قلوبكم!..

لا تدعوا بعض رجال الدين يسرقون الله من قلوبكم،
ويشعلون الخوف في نفوسكم،
لا تتنازلوا لهم عن أجنحتكم،
فتُحْرَموا من التحليق بمفردكم نحو خالق السماء!...

حتى ولو كانت الحياة مليئة بالأسقام والعلّات،
ابحثوا عن لقطات الجمال في الأزقة والحارات،
وعن لحظات الفرح بين الدروب، وأفرِحوا قلوبكم لأي شدوٍ طروب.
كونوا أحياءً من الداخل، شغوفين في اكتشاف الجمال في كل يوم!..

تقبلوا الفشل، ثم انطلقوا من جديد،

كونوا مرنين مع الناس والأحداث،

والمحوا الفرص الكامنة في قلب الأزمات، وعرّضوا أنفسكم لها،

فالفرص تحب من يملك قلبًا شجاعًا وروحًا حيّة،

وإذا ما طرق التغيير أبوابكم، فإن لحظتكم المقدسة قد حانت،

فلا يغلبنّكم الكسل، انزعوا الأثواب القديمة وانطلقوا،

وتعايشوا إيجابيًا مع متغيرات الحياة!..

استبعدوا المخاوف من حياتكم،

توقعوا الأسوأ، ولكن تصرفوا كمتفائلين،

تحلّوا بالجرأة على خوض مغامرة الحياة،

وبالجرأة نفسها كونوا على استعداد لخوض مغامرة الموت!...

تقبلوا كل ما يحدث لكم،

ولا تدعوا أي شيء على الإطلاق يثير غضبكم،

تعاطفوا مع كل البشر، وأشعروهم بأهميتهم.

اجعلوا الناس يصبحون أفضل حالًا بوجودكم.

قاوموا الانسحاب من الحياة وواصلوا الرقص معها،
تخلوا عن المتعلقات والزوائد، ولا تعيروا أي اهتمام للمنزلة والمكانة، وتخلّوا عن الأقنعة والهوية الزائفة،
تحملوا الإهانات الصغيرة والتي لا بدّ منها من أجل تفادي الإهانات الكبيرة!..

تواصلوا بمحبّة مع كل الخلق ...
لا تميتوا قلوبكم بمشاعر الكراهية والقسوة،
ولا تنظروا إلى هفوات الآخرين ونقاط ضعفهم باتهام، بل بعطف ورحمة.

كونوا على ما يرام كما أنتم، وبما عليه أنفسكم الآن،
املؤوا قلوبكم بالرضى، واحتفلوا بالرضى الذي غَنِمتم به كلّما سُنحت لكم الفرصة!...

# ١١١. لو حان وقت الرحيل

إن حان وقت الرحيل سأحمل على ظهري جسدًا نحيلًا... وأربع كلمات لم أقُلها:

الأولى في عشق الخالق، لا تسعها عقول الناس، وخفت أن يُساء فهمها من بعض القلوب الحجرية!...

والثانية في فهم الدين ولازالت في فمي، ولم يسعني قولها لئلا يرجمني الأعراب!...

والثالثة في الرحمة على المقهورين، ولمّا سئم الناس من كثرة تردادي لها ولم أسأم، بقيت عالقة في قلبي!...

والرابعة في الحب، وقد شغلتني الدنيا عن أن أعبّر عنها لكثير ممن أحبهم !...

سألملم حاجاتي وأرحل من هذا العالم وليس معي إلا أربع كلمات لم أقلها .. وجسدٌ نحيل!..



# الخاتمة

الخوف من الموت هو آخر الذئاب التي ستواجهك في أواخر أيام حياتك وقد تكون أشرسها، لأنك تكون في أضعف حالاتك وقد استُهلِكَتْ قواك. إنك بحاجة إلى تخزين طاقتك وقواك أثناء شبابك في انتظار تلك المجابهة القاسية.

إن الموت هو الضفة الأخرى من الحياة، وهو جوهرة حياتك القادمة وثمرة عمرك وكنزك الدفين؛

هو السفر الجديد الذي ستقضي فيه أجمل مغامراتك وأمتع أوقاتك.

إن العبور بسلام إلى الضفة الأخرى هي اللؤلؤة المنشودة للغواص الكبير،

هي اللحظة التي تتفتّح فيها زهرة اللوتس وتعانق نور الشمس بعد فترة عناء قضتها بين آسن الماء والوحل.

إن الموت والحياة وجهان لعملة واحدة، أحدهما يكمل الآخر،

كُن عاشقًا للحياة بقوة وكثافة، ولا تغفل عن بيتك الأبدي على الضفة الأخرى،

عش حياتك بأروع ما يكون ولكن تطلع كذلك لرؤية مغامرة الموت

العظيمة الجمال، ذات الكنوز الغامضة والتي لا يمكن وصفها.

إن قلق الإنسان النبيل أثناء انهزاماته وانكسار أجنحته بفعل السنين يهدأ ويستكين بعد أن يتيقن بأن كل شيءٍ جميل هو زائل، مثلما أن كل شيء قبيح آفل،

إن الموت يغدو جزءًا من روح الإنسان الكبير، ويكون معلمه وملهمه في أن يعيش أطيب حياة على الأرض!...

إذا وفدت على الله سعيدًا راضيًا،

فإنه أكرم من أن يستقبلك بأقل مما كان فيه حالك،

وما كنت عليه، من قبل ترحالك!...

قال الشاعر العظيم جلال الدين الرومي: العارف هو من رأى النهاية في البداية.

وأقول مضيفًا : ومن رأى البداية في النهاية!...

(إنني بشر معرّض للوهم، لست أمتلك أية حقيقة مطلقة، لستُ مرجعًا حتى لنفسي التي تتبدل،

والفكرة التي أعتقد أنها اليوم مثل كنز سرّي ثمين قد تغدو هراءً يوم غد.

فالمعلّم الحقيقي لا يعلّم تلميذه بأن يسلك طريقًا مثاليًا، بل يشير إلى السبل التي ينبغي له سلوكها عندما يلاقي قدره،

وعندما يستوعب التلميذ تلك السبل، ينتهي دور المعلم فلا يعود المعلم قادرًا على مساعدته،

لأن التحديات يجب أن يزيلها التلميذ وحده!...) [٧]

(٧) من معاهدة تالان، كتبها تالان وهو معلم مبارزة وكاهن في الزّن.



## دعاء

إلهي انزع من قلبي كل شدة وقسوة، وأملأه بالرحمة على المساكين والناس المنسيين، وجنبني الخصام، وهبني القدرة على العطف والتعايش مع كافة مخلوقاتك واشغلني بخدمة ضعاف خلقك، وسخّر فضل مالي وعلمي وطاقتي في سبيلهم.

وامنحني مهارة جعل الناس يضحكون ويفرحون، وعند حضوري بينهم يتألقون ويشعرون بأنهم أسعد حالًا، واجعلني أنشر البهجة أينما كنت، واجعلني أضحك من أبسط الأشياء وأفرح حتى من توافه الأمور.

واجعلني أعيش بكل ذرةٍ من كياني، وأن أعطي لكل ساعة حقها، وأن أتقبل كلَّ ما لا طاقة لي على تغييره،

واجعل خيبات أملي منطلقًا لإيمان جديد وتفاؤل قادم، واجعلني أتقبل استحقاقات الزمان برضا وامتنان.

اللهم لا تسلطني على أحد ولستبعد من قلبي السلبية وضعف الهمة، وحبّب إلى قلبي خفي العمل، وأبعد عنها خفيات الذنوب.

إلهي! إن كان مسكني صغيرًا على الأرض وأردت أن تهبني قصرًا، فليكن ذلك في علياء سماواتك، ليكن كوخي على الأرض وقصري في السماء.

اللهم اجعلني أتنفس المحبة في كل يوم منذ الصباح الباكر، ولا تجعلني أؤجل قول كلمتي الطيبة إلى الغد فقد لا يأتي الغد أبدًا وإذا أتى فقد أكون قد نسيت أو فقدت القدرة على النطق.

واجعلني راغبًا في إشراك كل الناس عندما أكون في حالة فرح وسرور، وراغبًا في إبعادهم عني عندما أكون في حالة ضيق وهمّ.

اللهم إذا استرجعت مني كل ما وهبته لي فليس عندي إلا الرضا ولن أتذمر أو أتشكّى، فأبقِ لي القدرة على الحب حتى آخر رمق من حياتي.

اللهم لا تجعلني رجلًا غنيًا في المقبرة، وحرر قلبي من كل ما يفنى واجعل حاجاتي في الحياة بسيطة ورغباتي يسيرة وطلباتي من الناس معدومة.

# أريد أن أعيش

هذا الكتاب، حكايات وتأملات لبناء عقل هادىء في زمن مضطرب،
ورحلة لتحرير النفس من الجروح المحفورة والتجارب الحزينة،
والكفاح من أجل العيش بفرح وحيوية ومواصلة الرقص مع الحياة،
وعيش مستوى جديد من التنور الروحي.

لقد كنت أثناء رحلتي أصلي أينما حللت،
فكنت أقيم أذان الفجر في معبد بوذي،
وأركع عند الظهر في كنيسة،
وأسجد لصلاة العصر في مسجد للمسلمين!..

سأحكي لكم أسرار بناء قلب شجاع،
حر من القيود، يقظان.. من أجل عيش الآن.
وكيف إن ألف شمس مشرقة في الكون لن تنير ظلام نفوسنا ما لم ينبع النور من داخلنا!...

لقد حرصت على توصيل الحكمة العميقة التي يحتاجها إنسان اليوم في حل مشاكله بطريقة قصصية أو شعرية لماحة، محترما بذلك ذكاء القارىء من أجل الفائدة والمتعة.

مهدي الموسوي

ISBN 9957-06-033-3






